

DPN 5390

Title: गोरक्ष योग शास्त्र (GORAKṢA YOGA ŚĀSTRĀ)

Run. No. 6081

Cat. No. 50 नू

Micro. No.

Subject विधि-योग शास्त्र Religion: Hindu / Bauddha

Language: Skt. / New. / Nep. / Skt. - New. / Maith. - New. / New. - Nep. / अनुवाद / Translation work

Size in cms. 14.2 x 28.7 Folios 32 (8-39) Lines (in a page) irregular

Compl. / Incompl.

Chapt. / act /

Author / translator

Scribe / donor देवस केशरि पण्डित

Date: NS / SS / VS / KS

Ruler / place

Script: New. / Dev. / Bhuj. / Ran. /

Illus. :

Material: palmleaf / paper / thyasaphu /

Condition: fine / damaged by worms, rats, water /

Beginning, colophon, post-colophon:

इति श्री गोरक्ष योग शास्त्रे मुक्ति सोपान सञ्ज्ञके देवस केशरि पण्डित विरचिता-
यां भाषा व्याख्यायां समाधि कल्पलता रत्ना यामुत्तर शतं परिपूर्णम् शुभ
मस्तु सर्वदा

मूलाधारकृमनीप्रसिद्धचतुर्दलकमलभयाकोगुदस्थानजोद्धतसकमलकाकर्णिकामात्रिकोरासर्वसिद्धजनलेवंद
गीगरियाकोपंचाशत्अक्षरमयकामारव्यापीठद्वभनीसिद्धहस्तलेकहंछ १८ तसत्रिकोराकामध्यमासुषुमाणा
द्वारकासंमुखभैरवाकास्वयेभुनामभयाकामहालिङ्गद्वन्लिङ्गकाशिरामागिहैदेदीप्यमानविम्बद्विदुस्व

आधारखण्डगुदस्थानंपंकजचतुर्दलम् तन्मध्येप्रोच्यतेयोनिःकामारव्यासिद्ध
वन्दिता १८ योनिमध्येमहालिङ्गं पश्चिमाभिमुखस्थितम् मस्तकेमणिव
द्विम्बंयोजानातिसयोगवित् १९ तत्रचामीकराभासंतडिल्लेखेवविस्फुरत्
त्रिकोरागन्तपुरंवह्नेरधोमेढ्रात्प्रतिष्ठितम् २०

रूपकुराडलिनीतिनैहृन्भनीयोडुइतत्त्वजोजान्दह्योयोगशास्त्राभ्यासकनजान्याहो १९ लिङ्गमूलदेशी
उंधोमूलाधारकर्णिकामारव्याकोप्रतप्तसुवर्गावर्गाविजुलीहैचमकदोअधिकस्याकोत्रिकोराजोद्धकाला
त्रिकोस्थानतेहिहो २० तसत्रिकोराविषयसमाधिमाअनन्तविश्वव्याप्तगर्भ्यउत्तमज्योतिप्रादुर्भाव

इन्द्रकालाग्निकोस्वरूपतेहिहोधारणाध्यानसमाधिमात्प्योज्योतिकोदर्शनमित्याफेरिकेरिजन्ममरणाहुदैर्न
 २१ स्वभनीप्राणाहंसजानुतन्कोभाश्रयस्याधिष्ठानभनीभंछनत्वाधिष्ठानभनीलिङ्गमूलहो २२ सूत्रे
 उनियाकोमणिमैजस्मासुषुम्णातेउनियाकोकन्दहृत्योनाभिमराडलमणिपूरकहो २३ सत्त्वगुणारतमो
 यत्समाधौपरश्रुतिरनन्तंविश्वतोमुखम् तस्मिन्दृष्टेमहायोगेयातायातन्निवि
 द्यते २१ स्वसंवेनभवेत्प्राणाः स्वाधिष्ठानन्नदाश्रयः स्वाधिष्ठानाश्रयादस्मात्मे
 पुमेवाभिधीयते २२ तन्नुनामणिबत्प्रोतोयत्रकन्दः सुषुम्णाया तन्नाभिम्
 राडलश्चक्रमोच्यतेमणिपूरकम् २३ द्वादशारेमहाचक्रेपुरापपापविवर्जिते
 तावज्जीवोभ्रमत्येवयावत्तत्त्वन्निविन्दति २४
 पुराणेरहितद्वादशदलपद्महृत्याअनाहतचक्रविषयेजीवजोछताहासंमधुदैर्हंछजाहातकआत्मतत्त्व
 कोज्ञानपाउदैर्न २४ लिङ्गमूलदेवीउभोनाभिदेवीउधोकन्दजस्तोसकलनाडीकोऽत्यन्तिस्थानकन्दह

गुरुः
 ८

पक्षिका अंजसो आकार छ ते सदेखी उत्पन्न भै वहतर ह्जार नाडी शरीर मा उभो उभो ते छे चारै तिर फैल्या का छ
न २५ तिवहतर नाडी विषये वहतर नाडी नो छन प्राण वायु को गति भया का मुख्य छन वहतर विषये पनी दश

उर्ध्वमेढ्रादधो नाभेः कन्दोपोनिः खगाडवत तत्र नाभ्यः समुत्पन्नाः सहस्रा
णाद्विसप्ततिः २५ तेषु नाडी सहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः प्रधानाः प्रा
णावाहिन्योभूयस्ता सुदश स्मृताः २६ इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृती
यिका गान्धारी हस्ति जिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी २७ अलम्बुषा कुहूश्चैव
शंखिनी दशमी स्मृता एतन्नाडी मयं च कंज्ञातव्यं योगिभिः सदा २८

नाडी अत्यन्त मुख्य छन २६ इडा १ पिङ्गला २ सुषुम्णा ३ गान्धारी ४ हस्ति जिह्वा ५ पूषा ६ यशस्विनी ७ अलम्बु
षा ८ कुहू ९ शंखिनी १० मुख्य दश नाडी कानाम कहिया यो नाडी को जाल फैल्या को बक्र कन योगाभ्या
स गन्धी ले सदा जानु न्नाडी मा गति गन्धी वायु कन जानि दुबै को विरोध न पारी पवन योग को अभ्यास गर्नु ३१ २८

नासिकाकावामभागमाशुडानाडीदक्षिणभागमापिङ्गलानाडीशुडकामध्यमासुषुम्णानाडीशतिनाडीमूलाधारच
 क्रकाकर्णिकाकात्रिकोरादेविउत्पन्नभयाकाछन्वामकोरादेवीशुडदक्षिणकोरादेविपिंगलापश्चिमकोरादे
 वीसुषुम्णाशुडपिंगलासुषुम्णामाअंकमालगरीरह्याकाछन्आक्राआक्रातरफकानासिकाद्वारदेवीनिस्कं
 शुडवामेस्थिताभागेपिंगलादक्षिणोस्थिता सुषुम्णामध्यदेशेतुगांधारीवाम
 चक्षुषि २९ दक्षिणोहस्तिजिह्वावपूयाकर्णेचदक्षिणो यसस्विनीवामकर्णे
 ह्यानेवाप्यलम्बुघा ३० ऊहृश्चलिङ्गदेशेतुमूलस्थानेचशंखिनी एवंद्वारं
 समाश्रित्यतिष्ठन्निदर्शनाऽयः ३१

छन्मुखमाणाडीतामूलाधारदेवीब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तआयाकीछन् अरुनाडीनाभिवक्रकाकन्ददेविउत्प
 न्नछन् वामनेत्रसंमगांधारीदक्षिणनेत्रसंमहस्तिजिह्वादक्षिणकर्णेसंमपूयावामकर्णेसंमयसस्विनी
 मुखसंमअलम्बुघा २९/३० लिङ्गदेशमाकहनाडीमूलस्थानमाशंखिनीशुडकन्ददेवीअधोमुखभैग
 याकाछन्यस्ताप्रकारलेप्राणावायुकोएकएकमार्गकनआश्रयगरीदर्शनाडीरह्याकाछन् ३१

गुरुः
 ९

चन्द्रसूर्यअग्निदेवताहृन्पाशुपिङ्गलासुषुम्णाशतीननाडीप्राणवायुकोमार्गभैरवाकाछत्र ३२ प्राण१अपान
 २समान३उदान४व्यान५नाग६कूर्म७ ककर८देवदत्त९धनंजय१०इदशवायुकहिया ३३ हृदयमाप्राणवायु
 रहंछश्वासफेर्नुम्रन्तपानीपवाउतुखोकिप्राणवायुकोकर्महो मूलाधारमाअपानवायुरहंछविष्टामूत्रगिराउतु
 अपानवायुकोकर्महो नाभिमासमानवायुरहंछशरीरधक्कगराउत्पासमानवायुकोकर्महो कराठमाउदानवायु
 इडापिङ्गलासुषुम्णाः प्राणमार्गसमाश्रिताः सततम्प्राणवाहित्यः सोमसूर्याग्नि
 देवता ३२ प्राणोपानःसमानश्चोदानव्यानोचवायवः नागःकूर्मोथककरोदे
 वदत्तोधनञ्जयः ३३ हृदिप्राणोवसेनित्यमपानोऽगुदमराडले समानोनाभि
 देशोतुउदानकराठमध्यतः ३४ व्यानोव्यापीशरीरेतुप्रधानाःपञ्चवायवः प्राणा
 घ्राःपञ्चविरव्यातानागाघ्राःपञ्चवायवः ३५ रहंछशरीरहृदिगर्तुउदानवायुकोकर्महो
 सर्वशरीरमाव्याप्तभैव्यानवायुरह्यकोछलितुछोडनुयेचेष्टाव्यानवायुकोकर्महो योसर्वसंमतपक्षहोशिव
 योगशास्त्रकामतमामुखमानाकमाहृदयमानाभिमाकराडलिनीकाचारैतरफयावकाअंगुष्ठमाप्राणवायुस

वदरहं ह गुह्यलिंग उरुजानु उदर वाक कटि नाभिमा अपान वायुरहं ह कर्ण नेत्रघोंटि नासिका घिब्रोगो लिंगा
ठामा व्यान वायुरहं ह सर्वसन्धिमा हात पाउ माउ दान वायुरहं ह उदरग्निका कलाले मिलित भे सर्वग मासमान
वायुरहं ह यसै कारणे प्राणादि पंच वायु प्रधान ह्नु भनी प्रख्यात ह्नु नागादि पंच वायु को कर्म अर्का श्लोक ले
कह्यो ह्नु वर्म माहा उमारहं ह्नु ३४ उकार गण उन्माना ग वायु हो नेत्र उधारनु विम्लनु कर्म वायु को कर्म हो क्षि

उकारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने स्मृतः कृकारः क्षुत कृज्जेयो देवदत्तो विजृम्भणो ३६

नजहाति मृतश्चापि सर्वव्यापी धनञ्जयः एते सर्वा सुनाडी शुभ्र मन्त्रे जीवरूपिणः ३७

कहुनु कृकार वायु को कर्म हो जम्हाउनु देवदत्त वायु को कर्म हो ३६ सर्वशरीर मा व्याप्त भै रहनु धनंजय वायु को क
र्म हो मृतशरीर मा पनी धनञ्जय वायु होइ देन प्राणा दुष्टापद पनी चार घडी पर्यन्तरहं ह्नु दश वायु जो ह्नु आफु
मा जीव का अध्यास ले आफु ले कल्प्या का सुख दुःख को संबन्ध जीव क नगरा इम सुखी दुःखी मनुष्या व्यव
हार जीव को उपाधिलिंग शरीर मा हुना ले तसका कारण आफै जीवरूप भै सर्वनाडी विषये घुमद ह्नु यद्यपि अ
विद्या बद्धि न्वे तन्य जीव हो जीव को घुमनु संभव छैन तथा पिबद्द मा को प्रति विव पया का जल कत वायु ले व
लाउदा वद्ध विव वद्ध ह्नु भन्या व्यवहार भे दश वायु को घुमनु दश वायु उपाधि हुन्या जीव वेतन्य मा आरोप मात्र ग

रियो ३७

गुरुः
१०

जस्तैकरतललेताडनगदोरभूतलमाआघातुदाएकत्ररहननसकिकंडुकडकंडूतस्तेप्राणावायुकास्थानमापुग्दाप्रा
णावायुलेअपानवायुकास्थानमापुग्दाअपानवायुलेखेवदाजीवसकतिररहननसकिघुम्हद्वजस्तैकनुकखेल
न्याकावशमाकंडकरहंदतस्तेअविद्याकाअधिनमाजीवस्त्राकोछभन्यातात्यर्ग्यदृष्टान्तलेजनाया ३८ जीवा

आक्षिप्तोभुजदण्डेनयथोच्चलतिकलुकः प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथाजीवो
नतिष्ठति ३८ प्राणापानवशोजीवोत्यधश्चोर्ध्ववधावति वामदक्षिणा
मार्गेराचञ्चलत्वान्नदृश्यते ३९ स्तुबद्धोयथाश्वेनोगतोप्याकृष्यते
पुनः पुनरावद्धस्तथाजीवः प्राणापानेनकृष्यते ४०

त्माजसृकारणालेप्राणावायुरअपानवायुकाअधीनमाहृतसृकारणालेइडाकाद्वारलेरपिंगलाकाद्वारलेग
रीउंधोमूलाधारसंमउंभोमुखनाशिकाद्विद्वसंमफिदैरहंदनअतिचंचलुनालेप्राणापानवायुकोसाधना
रीवायुनजित्प्राकाहृदयकमलविषयेध्यानगम्यहृदेनं ३९ जस्तैसूत्रलेपाउमावोंध्याकोपक्षीठंडदेवीउज्जा
पनीतेहीसूत्रलेखेचितेहिठउमाथामिंद तेस्तैमायाकाअंशसत्वरजस्तमोगुराकावासनालेवाधियाकोजी

बजोछबुद्धिकोटिलीनहुदाउपाधिरहितभैशुद्धबलभैगेयाकोपनीप्राणावायुअपानवायुलेखेविद्धजाग्रतअव
स्थामाफेरीप्रबुद्धभयाकीबुद्धिकावृत्तिविषयेफेरीजीवभावकनप्राप्तगरीछ ४० योगाभ्यासगर्भ्यापुरुषकाअपान
भनुमूलाधारगतवायुजोछप्राणाभनुआज्ञाचक्रगतवायुकनआक्रास्थानमारेखेबेद्धयोगाभ्यासगर्भ्यापुरुषताआ

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति उर्ध्वधः संस्थिता वेतो संयोजयति

योगवित् ४१ एकारेण वहिर्यातिसकारेण विशेष्युतः हंसहंसेत्यमुं मंत्रं जी

वोजपतिसर्वदा ४२ षड्शतानित्वहोरात्रे सहस्राण्येकविंशतिः सतत

संख्यान्वितं मंत्रं जीवोजपतिसर्वदा ४३ ज्ञाचक्रमूलाधारमारुहाकाप्राणावायुरअपानवा

युकनकहिन्याप्राणायामयोगाभ्यासकाप्रकारलेगरीजोर्दछरेककनगर्दछहठयोगभनीयहिकहउछ ४१ प्रा
णावायुसास्थकनप्राप्तभयाकोविदाभासजीवजोछहकारलेस्वाधिवानचक्रदेवीनिस्कंछसकारलेमूलाधारा
दिवक्रविषेप्रवेशगर्दयसप्रकारलेसर्वदाहंसः योमंत्रकनजमगर्दछसूर्योदयक्षरादेवीद्वितीयदिनकोसूर्यो
दयक्षरासंमदिनशत्रिकासाठिघडीमाएकइस्हजारछशय २१६०० फेरायोमंत्रजपहुंछ ४२ ४३

गुरुः

११

योअजपागायत्रीहोयोगिजनकनमोक्षदियायसकासंकल्पेलेमात्रसर्वपापदेवीमुक्तहोइंद्रसूर्योदयदेवीपूर्व
ठीरात्रिबस्त्रवदनीशुद्धवस्त्रेवेहीहातपाउधोइशुद्धआसनीमावसीआचमनगरीसंकल्पगर्तु अश्वेहपूर्वेष्टुर
होरात्राचरितनासापुटनिमृतोक्तासनिश्वासात्मकषट्शताधिकैकविंशतिसहस्रसंख्याकाजपागायत्रीजपं
मूलाधारचक्रस्वाधिष्ठानचक्रमणिपूरचक्रानाहतचक्रविशुद्धचक्राज्ञाचक्रब्रह्मरन्ध्रस्थितेभ्योगरापतिब्र

अजपानामगायत्रीयोगिनांमोक्षदायिनी अस्याःसंकल्पमात्रेणसर्व

पापैःप्रमुच्यते ४४ अनयासदृशीविद्याअनयासदृशोजपः अत

यासदृशंज्ञानंनभूतंनभविष्यति ४५

लविष्णुरुद्रजीवगुरुपरमात्मभ्यःसिद्धिसरस्वतीलक्ष्मीगोरीप्राणाशक्तिज्ञानशक्तिविद्वक्तिसमेतेभ्यो
यथासंख्यंषट्शतं षट्सहस्रं षट्सहस्रं षट्सहस्रमेकसहस्रमेकसहस्रमेकसहस्रमजपागायत्री
जपंप्रत्येकंनिवेदयामि इतिनिवेद्य पुनराद्यप्रातःकालमाभ्युदित्तीयप्रातःकालपर्यन्तंनासापुटनि
मृतोक्तासनिश्वासात्मकंषट्शताधिकैकविंशतिसहस्रसंख्याकमजपागायत्रीजपमहोरात्रेणाहेक

१६० शक्तिजायमानजपसंकल्पंकृत्वा स्वकृत्यमाचरोत् अजपाकावरोवरजीवब्रह्मकोअभेदकहन्त्याअर्कोमं
त्रद्वैनअजपाकानरोवरथोरैमेहनतलेवडोफलादियाअर्कोजपद्वैनअजपाकावरोवरअद्वैतानुभवगण्डन्याअ
र्कोज्ञानशास्त्रअधिधियनपद्धिह्वेन ४४ ४५ कुराडलिनीदेवीउत्पन्नभयाकीप्राणावायुकनधार्याअजपाणा

कुराडलिन्याःसमुद्रनागापत्रीप्राणाधारिणी प्राणाविद्यामहाविद्यायस्तामे
निसयोगवित् ४६ कन्दोर्ध्वकुराडलीशक्तिरमृधाकुराडलाकृतिः ब्रह्म

द्वारमुखनिर्त्यमुखेनाच्छाद्यतिष्ठति ४७

पत्रीहृन्जीवात्माकीशक्तीप्राणाविद्यास्वरूपहृन्मयसैकारणालेमहाविद्याइन्कोनामद्वइन्कनजोयोगीचि
रुसकद्वयोगशास्त्राभ्यासकोरहस्पतात्यर्थान्मान्यासोहिहो ४६ अबकुराडलिनीउगडन्याप्रकारबोल्
नानिमित्तकुराडलिनीकोअधिकस्याभंदाअर्केस्थानकहद्वइन्सकलनाडीजालबह्मरहजारकोउत्पत्तिस्था
नकंदहोतसकाउंभोमणिपूरकक्ककाकरिंकामाआठफेरवेष्टितभैरव्याकीकुराडलिनीशक्तिद्वइन्ब्रह्म
द्वारकनमुखलेरोकीसर्वदारव्याकीद्वइन् ४७

गुरुः
१२

जसमार्गलेगरीजन्ममरणदुःखहर्माअखण्डनन्दब्रह्मपदमित्याहृतस्काधारकनठाकिसुत्पाकीकराडलिनीप्राणा
वायुलेधौकदाकालान्निकोज्योतिसम्बन्धुंदाप्रबुद्धभैमनलेप्राणवायुलेसहितभैसुषुम्णानामभयाकीमध्यना
डीलेगरीजिस्तेसूयोआफुमाउत्याकोधागोसहितभैवस्त्रकाअनेकसूत्रकामध्यमापुदछतस्तेआफुलेसृष्टिगयाका
येनद्वारेणगन्तव्यं ब्रह्मस्थानमनामयम् मुखेनाद्यायतद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी ४८
प्रबुद्धावह्नियोगेनमनसामरुतासह सखीबहुणामादायव्रजत्पूर्वसुषुम्णाया
४९ प्रस्फुरद्भुजगाकारपद्मतनुनिभाशुभा प्रबुद्धावह्नियोगेनव्रजत्पूर्वसु
षुम्णाया ५०
षट्चक्रषट्चक्रकादेवताप्रभृतिसकलप्रपंचकतनाघिउंभोसहस्रदल
कमलकाअभिमुखभैजांछिन् ४८ ४९ अपानवायुलेधौक्याकामूलाधारमारह्याकालान्निकोज्योतिका
संबन्धलेप्रबोधपाउदीवेगलेबद्धोसर्पकोमैकटिलगतिभयाकीकमलकानालभिन्नकातनुवोवसूक्ष्म
ज्योतिर्मयस्वरूपभयाकीकराडलिनीसुषुम्णामार्गलेउंभोजांछिन् ५०

जसैकविलेतालवालायाकोहाराउघारिंदतसैकुराडलिनीलेगरीमोक्षद्वारभनुसुषुमाकासुषुकनउघार्नुज
 स्तोविनाकुविलेतालवाउघेदेनतसैकुराडलिनीकाप्रबोधतेविनामोक्षद्वारउघेदेन ५१ उइहातलेअंजलिवां
 धीउइकुहनाह्वातिमाह्वागरीअद्याइपद्मासनवाधुविउडाकनह्वातिमाह्वागरीअद्याउनुज्योतिस्वरूपकनसम
 उद्घाटयेत्कपाटनुयथाकुञ्चिकयाह्वात कुराडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारम्भेद
 येत् ५१ कृत्वासंपुटितोकोरौह्वातरम्भेदतुपद्मासनंगाठम्भक्षसिसन्निधायवि
 बुकंभ्यात्वाचतञ्जोसितम् वारंवारमपानमूर्ध्मनिलम्प्रोच्चारयत्यूरितंमुञ्चन्त्या
 रामुपेतिबोधमतुलंशक्तिप्रबोधान्नरः ५२

हिम्मानगर्तुकेवलकुंभकप्राणायामगरीउंघोद्वारधनीअपानवायुकनउंभोउठाउनुअधिपूरकप्राणायामग
 रीपूयाकावायुकनअपानवायुसगएकत्वगरीयथाशक्तिकुंभकगरीधाम्पाकाप्राणवायुकनरेवकप्राणवायु
 कनरेवकप्राणायामगरीमंदह्वाइनुयसप्रकारलेगरीकुराडलिनीकोप्रबोधह्वायोगीअपरिमितज्ञानकनपा
 उदह्वाकुराडलिनीकनउठाउन्त्याशक्तिचालनमुद्रायहिहोप्राणायामकोअभ्यासगरीप्राणअपानवशगरीयसम्

ग्रन्थः
 १३

शकोवृत्तकालअभ्यासगदीहं ५२ शक्तिवालनमुद्राकोअभ्यासगदीगर्मानियमकहं नृपरिश्रमलेभया
 कापसिनालेअंगमर्दनगर्नुपिरोअमितोनूनखानछोडुगुधान्नमात्रवानुब्रह्मवर्षमारहनुप्रमारासंग
 वानुक्रोधकामनाकेहीनगर्नुयोगाभ्यासकोमात्रआश्रयगर्नुयसप्रकारकानियमसगरहियोगाभ्यासले
 अज्ञानांमर्दनंकर्ष्याधुमजातेनवारिणा कद्वल्लवरात्यागीक्षीरभोजनमाचरे
 त ५३ उल्लवारीमिताहारीत्यागीयोगपरायणाः अदादूर्ध्वमवोत्सिद्धोनात्रका
 र्याविचारणा ५४ सुस्निग्धंमधुरहारश्चतुर्थोशविवर्जितम् भुञ्जतेसुरसंप्री
 त्येमिताहारः सउज्जते ५५

शक्तिवालनमुद्राकोअभ्यासगदीवर्षदिनउपान्नजवश्छागयोतवकण्डलिनीउठाउनसकन्यासामर्थसिद्ध
 हुंद्यस्यत्नमाहोलाकिहवैनभंयाचितानगर्नुअवश्यहोलाभनीनिश्रयमानु ५३ ५४ अधिकत्याका
 मिताहारकोलक्षणकहं नृघृतसहितमधुरअम्ललवणरहितदुग्धभागअन्नसकभागजलवायुकिर्ताकन
 सकभागछोडीदेवताकननिवेदनगम्याकोडुग्धान्नयोगाभ्यासगर्न्यालेवानुमिताहारीकहाउंछ ५५

कन्दकाउंभोमणिपूरवक्रकाकर्णिकामाआठकेरबेष्टितभैकराडलाकृतिभैरवाकीकराडलिनीशक्तिद्वयोगा-
भ्यासविषयेमूढहेरुकनवारंवारजन्ममरणादुन्याबंधनगर्दिनयोगाभ्यासजान्याहेरुकनताशक्तिचालनको
अभ्यासगयाजन्ममरणादुन्याजीवभावद्वयामोक्षकनदिद्विन् ५६ शक्तिचालनगर्त्यालेइयांचमुद्राअव

कन्दोर्देकराडलिशक्तिरष्टधाकराडलाकृतिः बन्धनायचमूढानांयोगिनांमोक्ष
दासदा ५६ महामुद्रांनभोमुद्रामुद्रियानंजलंधराम् मूलबन्धश्चयोवेत्तिस
योगीमुक्तिभाजनम् ५७

अपगर्तु महामुद्रा १ खेचरीमुद्रा २ उडियानबंध ३ जालन्धरबन्ध ४ मूलबन्ध ५ इयांचमुद्राजानिकनशक्ति
चालनगयात्पोयोगीमुक्तिहुनालेपात्रहुंछशक्तिचल्यानचल्याकोविचारजान्याप्रकारयोद्धजस्तेआ-
क्राकेंहीशरीरमाकिमिलोहिइदामालुमुहुंछतस्तेसुषुम्णाभावापुलेगतिगमाकोशक्तिचल्यामामालुम्
हुंछशक्तिचालनमुद्रागयापदिइयांचमुद्रापनीअवश्यगर्तु ५७

गुरुः
१४

अवमूलवन्धकोलक्षणाकहं हन् अपानवायुकनं उं भोषे वी प्राणावायुकनसंगमिलाउनु पैतालालेगुदरलिङ्ग कोम
धयोनिस्थानकनअवेतिगुदक्षारकनमाहैचिन्तनुअपानवायुननिष्क ससोप्रकारगर्तुयोमूलवन्धहो ५८ अ
पानप्राणावायुकोसेकहनालेमूत्रपुरीषवहुतैघटनालेवृद्धपनीयवाहं ५९ जोनिरत्तरमूलवन्धकोअभ्यासगरोस ५९
पाहिर्नभागेनसम्पीड्ययोनिमाकुञ्चयदुदम् अपानमूर्ध्माकृष्यमूलवन्धोविधीयते
५८ अपानप्राणयोरेक्याक्षयान्मूत्रपुरीषयोः युवाभवतिवृद्धोपिसततमूलवन्धना
त ५९ उड्डीनं कुरुतेयस्मादविश्रान्तं महारवगः उड्डियानन्नदेवस्यान्मृत्सुमातङ्गकेशरी
६० उदरात्पश्चिमेनाभेरधोभागेनिगद्यते उड्डियानस्यवन्धोयन्नत्रवन्धोविधीयते ६१
जस्कारणतैहाड्डियानवन्धलेरोकियाकोप्राणावायुजोहकतिविश्रामनगरीसुषुम्णाविषयेउडीकनगतिग
हंतसकारणतहमृत्सुरूपीगजकाउपरसिंहभयाकोउड्डियानवन्धभनीकहउंछ ६० उड्डियानवन्धकोस्था
नकहं हन् उदरदेशीपश्चिमतरफनाभिदेशीउंधोउड्डियानवन्धकोस्थानयोगीहस्तलेकहाकोहंतसकारणा
लेयोबंधताहिगर्तु ६१

न

कराठविषयेहृन्माअनेकदुःखरोगकनहर्ददशरीरविषयेहृन्माअनेकदुःखरोगकनहर्ददशरीरविषयेभयाकानाडीका
जालकनबंधनगर्द्व्योमचक्रविषयेरह्याकाचद्रकलामृतकनकपालकहरदेखीउधोगिर्दिदेनतसकारालेयो
जालंधारबन्धकहायो ६२ कंठकोसंकोचगरीप्राणावायुकोगतिरोकनुयोजालंधारबन्धहोयोगमाउप्रान्तचद्रकला
बधातिहिशिगजालमधोऽगामिनभोजनम् ततो जालन्धरोबन्धः कराठदुःखोघनाश
नः ६२ जालन्धरोक्तेवन्धेकराठसङ्कोचलक्षणे पीयूषं न पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्य
ति ६३ कपालकहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी
६४ नरोगो मरणान्नस्य न निद्रानक्षुधात्तथा न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेति खेचरीम् ६५
मृतगिरीसूर्यरूपअग्निविषयेपदेनवायुपतीविरुद्धदुदेन ६३ खेचरीमुद्राकोप्रकरणाकहंछनउल्छोगरीफिराड
लिगलिग्यामाधिकाद्धिमाजिह्वाकोप्रवेशगराउनुभूमध्यमानिश्चलगरीदृष्टिअध्याउनुयोखेचरीमुद्राहो
६४ जोयोगीगुरूपदेशमार्गतेछेदनदोहनकर्षणप्रकारतेखेचरीमुद्राकनचिरकालसंमअध्यासगर्द्वसोयोगी
कारोगनिद्राक्षुधात्तथामूर्च्छामरणानुल्यकष्टदूरहंछन ६५

गुरुः
१५

जोयोगीखेचरीकनजानीअभ्यासगरीसिद्धगर्हशोकलेपीडितहुदेनकर्मकाफललेबंधनपाउंदैनकाललेगरीपनीवाधा
पाउंदैन ६६ जसकारणतंहपरब्रह्मविषयेएकाग्रभयाकोमनबुद्धिचित्तशून्यविषयेफिर्छजिहूपनीलिगलिग्यामा
धिकोद्धिआकाशमारहिबद्धकलामृतपानगर्हमनबुद्धिकोविषयबन्धनिवारणगर्तलेसकलसिद्धजनलेखे
पीडतेनसशोकेनलिप्यतेनसकर्मणा वाध्यतेनसकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरीम्
६६ चित्तश्रुतिखेयस्माजिहूवरतिखेगता तैनैवखेचरीमुद्रासर्वसिद्धेर्नमस्कृ
ता ६७ विदुमूलंशरीरन्तुशिरास्तत्रप्रतिष्ठिताः भावयन्तिशरीरंहिआपदतलम
स्तकम् ६८ खेचर्यामुद्रितयेनविवरंलम्बिकोद्धतः नतस्पक्षरतेविदुः कामिन्या
वरीमुद्राअत्यन्तपूजितः ६९ विदुजोद्धशरीरकोकारणद्विदुलेशरीर लिङ्गितस्पच ६९
कोरक्षाद्व जसकारणतंहसकलनाडीनालजोद्धन्पावदेवीलिशिरसंमशरीरकनविदुलेसेवनगरीशरीरक
नजियाउंछन्तिसवनाडिनालविदुकाआधारमाछन् ६८ जसजोगीलेकण्ठनालकाद्धिकनलिगलिग्या
काउर्ध्वभागआकाशविषयेखेचरीमुद्रालेरोक्याकोद्धतसजोगीकास्वामिनीलेअंकमालगयापनीमनवि
कलहुदेनविदुगिर्देन ६९

जाहासम्मदेहमाविदुरहेकोद्धृत्युकोपनिभयेरुदैनव्योमचक्रकाउपाविदुकोस्थानद्वताहाकालकोगतिनुहनालेयोअर्थ
प्रकरभयोयावत्कातसम्मवेचरिमुदावाध्याकोद्धताहासम्मविदुगिर्देन १० कदाचित्पकाग्रनुहदाविदुगिन्माको
नाभिस्थसूर्यमराडलमापुग्योतपनीयोनिमुद्राबोधीस्थानदेवीउठायाकीकुराडलिनीकोआघातनुहदाउंभोउक्री

यावद्विदुःस्थितोदेहेतावन्मृत्युभयंकृतः यावद्विदुःस्थितोदेहेतावन्मृत्युभयंकृतः यावद्विदुःस्थितोदेहेतावन्मृत्युभयंकृतः १०
वलिनीपियदाविदुःसम्प्राप्तश्चुताशनम् वज्रसूक्ष्महृतःशक्त्यानिरुद्धोयोनिमुद्र
या ११ सपुनर्द्विबोधोविदुःपांडुरोलोहितस्तथा पारापुरंध्रकमित्पाहुर्लोहिता
रव्यमहारजः १२ सिन्धुवसंकाशंरविस्थानेस्थितंरजः शशिस्थानेस्थितोवि
दुस्तयोरेक्यंसुद्धर्भम् १३ त्वस्थानमारहंछयोनिमुद्राकोप्रभावपनीजनाया ११ वि

उद्धर्भप्रकारकोछपांडुरर लोहितपांडुरविर्ष्यहोलोहितरजहो १२ तेलमिलायाकाहिङ्गुलकोरसजस्तो
रजहोसूर्यकोस्थाननाभिप्रदेशविषयेछ विदुविर्ष्यहोचन्द्रमाकोस्थानकंठमाघोडशरचक्रविषयेछ
तिद्धकोऐक्यअत्यन्तदुर्लभछ १३

गुरुः
१६

विदुःशिवोऽनन्तपतिर्नराजःशक्तिर्नसूर्यपतिर्नइन्द्रकोऽकत्वमयायोगसिद्धभयोपरमपरमितद्वन्द्वसूर्यकोऽप्रा
णवायुअपानवायुकोजीवात्माप्रमात्माकोऽकत्वहुनुयोगसोमनिर्हृयोगपदकोऽर्थयोगशास्त्रमासर्वत्रकह्याकोऽह
७४ विदुःकोराजःकोऽकत्वगर्वाउपायफलपतिकहंइन्द्रशक्तिचालनगर्वावायुतेउठायाकोराजजवविदुलेसंगरक
विदुःशिवोराजःशक्तिर्विदुःरिदुःनोरावि उभयोःसङ्गमादेवप्राप्यतेपरमंपदम् ७४
वायुनाशक्तिवोरोगप्रेरितनुयदासः यातिविन्दोःसहैकत्वमवेदिव्यम्बुपुस्तका ७५
भुक्तं चन्द्रेण संयुक्तं राजःसूर्येण संयुतम् तयोःसमरसैकत्वं योजानाति सयोगवित् ७६
त्वकनशास्त्रहं हतवदिव्यमनुअग्निलेन जलाउनशकन्याशास्त्रलेद्वेदनगर्ननशकन्याशास्त्रहं ७५ भुक्तविदुः
पहोचन्द्रेलेमगमित्योराजःरक्तरूपहोसूर्यलेसंगमित्योचन्द्रसूर्यस्वरूपमयाकाविदुःराजकोसमरसुहना
काभावलेऽकत्वहनयोयोगीजान्द्वतसैकनयोगजान्यामनुचन्द्रसूर्यकोयोगकनयोगपदकोऽर्थहो
भनिर्हृयोगप्रकरागमासर्वत्रकह्याकोऽह ७६

नाडिजालकोशोधनगर्नालेनाडीमारहन्पावातपित्तकफादिरोगकननिकालन्याचन्द्रसूर्यकोचातनगरिष्कत्रगरा
 उन्याभुक्तपीतअन्नजलकापाकलेगारिभयाकासकनसोषन्यामहामुद्राकोफलकहिंद ७७ महामुद्रागर्ना
 योगीलेह्वातिमाचिउंडोअद्याउतुवामपाउकापैतालातेयोनिस्थानकनअत्यन्नदृढगारिअचेतनुदाहिनोपाउप
 शोधननाडिजालस्यचालनचन्द्रसूर्ययोः रसानांशोयगाश्चैवमहामुद्राभिधीयते ७७
 वक्षोन्यस्तहनुःप्रपीड्यमुचिर्योनिश्चवामाङ्घ्रिगाहस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसारितं
 पादंतथादक्षिणाम् आपूर्यश्चमनेनकुक्षियुगलंबध्वाशनैरेवयेदेवाव्याधिवि
 नाशिनीसुमहतीमुद्रादृगाकथ्यते ७८ चन्द्रांगेनासमभ्यस्यसूर्याङ्गेनाभ्यसेत्पु
 नः यावत्पुल्याभवेत्सरव्याततोमुद्राम्विसर्जयेत् ७९
 सारिड्डहातलेसमातनुउदाकेनवायुलेपूरागर्नुकैहिकालसम्मकुम्भकगर्नुपक्षिमन्दमन्दवायुकनोचक ७९
 नगर्नुयोगीजनकनअशेषव्याधिशान्तिगर्न्यामहामुद्राभनियोकहिंद ७८ योमहामुद्राअधिवामाङ्ग ७९
 लेअभ्यासगदिक्षिणाङ्गलेअभ्यासगर्नुजांहासंमवामदक्षिणाङ्गवैतरफप्रारगायामकोमात्रावरोवरभया
 कोद्वैततांहासंममुद्रागर्नुताहापक्षिद्वोडनु ७९

७९
 ७९

योमहामुद्राकोअभ्यासदृढभयापद्धिपथवानुअपथ्यनवानुयोविचारद्वैतपिरोअमितोनुनिलोप्रभृतिमवास
सवैगुणगर्भसकदेनन्महादृतवरोवरभयाविषुहंइत्यादिसंयोगविरुद्धवस्तुवायापनिदोषउन्मादादिकंक
नउदाउननशकिअमृतदेशीकनगुणगर्भागिजीर्णाहंइत्ययोरोगकुष्ठरोगअशरीरोगउदावर्तारोगगुल्मरोग
नहिपथ्यमपथ्यम्धारमाःसंपिनीरमाः अपिभुक्तन्विद्यंधोरंपीयूषमिवजीर्यति ८०
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः रोगासामक्षयंयानिमहामुद्राश्चयोभ्यसेत् ८१
कथितेयमहामुद्राकोमाहासिद्धिकरीनृणाम् गोपनियाप्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित्
८२ पद्मासनसमाहृत्यसमकायशिरोध्वः नामाग्रदृष्टिरेकान्तेजपेदोकासमव्ययम् ८३

अजीर्णइत्यादिकंसवैरोगशान्तुहंइत्यमहामुद्राकनअभ्यासगरोसअभ्यासगर्भात्ताइमहासिद्धिदित्यायोम
हामुद्रामैलेकस्यावडाप्रयत्नलेगुप्रगर्तुप्रकाशगमासामर्थहीनहंइत्यसकारणलेजसकसैलाइनदिनु ८०
८१ ८२ येकान्तस्थलमावसिपद्मासनवाधुसोशरीरकरागारिवसुनुनासाग्रमादृष्टिदिप्रणवमंत्रजप
गर्तु ८३

जसप्रगावमंत्रका अउमतिनवर्गाविवयेभूलोकभुवर्लोकस्वर्लोकइतिनलोकसोमसूर्यअग्निदेवतारहंदरुत्योप्रगावकारणरूपतो
निर्मयचैतन्यहो ८४ जसप्रगावमंत्रविवयेभूतवर्तमानभविष्यतइतीनलोककालऋग्वेदयजुर्वेदसामवेदइतिनवेदतिनलो
कस्वर्गमर्त्यपातालउदाननुदानस्वरितइतीनस्वरावप्रविष्णुहृदइतिनदेवतारहंदरुत्योप्रगावपरब्रह्मज्योतिःस्वरूपहो ८५
भूर्भुवःस्वर्गिमेलोकाःसोमसूर्याग्निदेवताः यस्मात्त्रासुतिवृत्तितत्प्रांज्योतिरोमिति ८४
ऋकालस्त्रयोवेदास्त्रयोलोकास्त्रयःस्वराः त्रयोदेवास्थितायत्रतत्प्रांज्योतिरोमिति ८५
क्रियाइद्धातथाज्ञानावाह्मीगौडिचवैष्णवी त्रिधाशक्तिःस्थितायत्रतत्प्रांज्योतिरोमिति
८६ अकारश्चउकारश्चमकारोविन्दुसंज्ञकः त्रिधामात्रास्थितायत्रतत्प्रांज्योतिरोमिति ८७
जसप्रगावका अउमतीनमात्राविवयेक्रियाइद्धाज्ञानाभक्त्याभेदलेवाह्मीगौडिचवैष्णवीतिनशक्तिरहंदरुत्योप्रगावपरब्रह्म
स्वरूपहो ८६ अकारउकारविन्दुरूपमकारतीनप्रकारकामात्राजसज्योतिविवयेराधाकाद्वनरुत्योप्रगावपरब्रह्मज्यो
तिःस्वरूपहो ८७

गुरुः
१८

तस्य प्राणवक्त्रकलजगत्कारणहोमनिभावनगरीवचनलेजपनुशरीलेसिद्धासनादिवांक्षिमगणवकोभावनगरीवचनले
 जपनुपनिप्राणवार्थसमिद्विअभ्यासगर्नुमनलेपखलस्वरूपप्रकाशचैतन्यजानिसर्वदास्मरणगर्नु ८८ जोयोगीवाद्याभ्य
 न्नाशौचयुक्तवाद्यशौचमात्रवायुक्तभइप्राणवक्त्रकनसर्वदाअर्थसमिजपगर्नुतसकनजलविषयेरह्याकोपनिकमलप
 वचसातज्जयेद्दीजं वयुवातत्समभ्यसेत् मनसातत्स्मरेन्नित्यंतत्प्रांज्योतिरोमिति ८८
 शुचिर्वाप्यशुचिर्वापियोजयेत्प्राणवंसदा नमलिप्यतिपापेनपद्मपत्रमिवाम्रसा ८९
 चलेवातेचलोविन्दुर्निश्चलेनिश्चलोभवेत् योगीस्थाराहत्वमाप्नोति ततोवायुनिर्हृष्येत् ९०
 यावदायुस्थितोदेहेतावज्जीवनमुच्यते मरणांतस्यनिष्क्रांतिस्ततोवायुनिर्हृष्येत् ९१

त्रकनज्जयेत्तज्जलेहुंदैनतस्तेसंसारमारहिगम्याकापुरायपापलेहुंदैन ८९ प्राणवायुलेश्वासोद्वासगर्दैरह्याविन्दुपं
 निचंचलभइगिर्द्वप्राणवायुलेश्चिरभयाविन्दुस्थिरहुंदेतसोभयायोगीस्थाराहैभइचिकालयोगाभ्याससमर्थहुं
 द्दतस्फारातहयोगीलेवायुनिरोधगर्नु ९० यावत्कालसम्मप्राणवायुशरीरविषयेरह्याकोद्धताहसम्मजीवनद्वप्रा
 णवायुशरीरेयिनिकलनुमाराहोजीवनमरणाप्राणवायुकाअधीनमाहुनातंहप्राणवायुकनअवश्यसाधन
 गरीकनु ९१

जाहासम्मेदेहविवयप्राणावायुकुंभकलेगिरिधाम्पाकोद्धजाहासमचित्रविवयकावशमानगइइश्वाकाराजकारावृत्तिभै
 रस्याकोद्धजाहासम्भूकामध्यमादृष्टिनिश्चलद्वतावत्पर्यन्तकालदेविभयद्वेन ८१ जकारागतं हजीवनरमाणप्रा
 णावायुकाअधिनमाद्वतसकारागतं हवस्मासनकारियोगिहृदन्नात्रेयादिमुनिहृदप्राणायामकासाधनमातत्प
 यावद्धोमहृदेहेयावच्चित्रनिगमयम् यावदृष्टिर्भुवोर्मध्येतावत्कालभयंकुतः ८२ अ
 तः कालभयाद्ब्रह्माप्राणायामप्रायणः योगिनोमुनयश्चैवततोवायुन्निरोधयेत् ८३
 यद्विशदङ्गुलोहसः प्रयाणाकुरुतेवहिः वामदक्षिणमार्गेणततः प्राणोऽभिधीयते ८४
 भुद्धिमेतियदासर्वनाडीचक्रं मूलाकुलम् तदैवजायतेयोगीप्राणामङ्गुहणोक्षमः ८५
 रद्धतस्कारागते अहोकोहियोगाभ्यासगन्त्यालेपनिकालदेविभयद्वेन ८६ प्राणवायु
 रअपानवायुरूपहंसजोद्धइडापिंगलाकामार्गतेद्वितिसंलग्नसम्भवाहिरनिसंकंदतसकारागते प्रयाणाद्वहिरनिसंकं
 दभनिप्राणकहाउद्धप्राणापानवायुरूपैहंसहोअर्कोहंसद्वेन ८७ जवशरीरकामललेव्याप्रभयाकोसकलनाडी
 जातजोद्धनाडीसोधनगन्त्याप्राणायामकाप्रकारलेसोधिकनभुद्धिहंदतवयोगाभ्यासगन्त्याप्राणवायुकन
 थामनशक्न्यासामर्थपांउद्धअन्यथाहृदैन ८८

गुरुः
 १८

नाडिशोधनगर्भाप्राणायामकोप्रकारकहृत्कान्तविषयेवाक्लोकोमलसुद्रासनमापन्नासनवोविवस्मन्
 न्दनाडिडामार्गलेप्राणवायुकन १२ फेराप्राणवजपंजिकुंभकगर्नुमंदमंदपूकगर्नु १६ फेराप्राणवजपंजिकुंभकगर्नु
 ३६ तर्फलेथामनुचन्द्रविम्बकोध्यानगर्नुसूर्यनाडिपिंतामार्गले १० फेराप्राणवजपंजिमंदकोडिरेवकगर्नु ६६
 वद्वपद्मासनयोगीप्राणाचन्द्रेणपूरयेत् धारयित्वायथाशक्तिभूयःसूर्येणारेचयेत् ६६
 अमृतंदधिसंकाशंगोक्षीरधवलपमम् ध्यात्वाचन्द्रमसोविम्बप्राणायाममीसुखीभवेत्
 ६७ दक्षिणेश्वासमाकृष्यपूरयेदुदांशनैः कुम्भयित्वाविधानेनपुनश्चन्द्रेणारेचयेत् ६८
 प्रज्वलज्वालनज्वालापुञ्जमादित्यमराडलम् ध्यात्वानाभिस्थितंयोगीप्राणायाम
 मीसुखीभवेत् ६९ चन्द्राङ्गप्राणायामविषयेकुंभकमादधिरुग्धैः अतिशुद्धवर्गभयाका
 अमृतस्वरूपचन्द्रविम्बकोकमानाभिमाध्यानगर्भाभानंदकोअनुभवहं ६७ सूर्यनाडीपिङ्गलामार्गले
 प्राणवायुकन १२ फेराप्राणवजपंजिमंदमंदपूकगर्नु १६ फेराप्राणवजपंजिकुंभकगर्नु आदित्यमराडलकोध्या
 नगर्नुचन्द्रनाडिडामार्गले १० फेराप्राणवजपंजिमंदरेवकगर्नु ६८ सूर्याङ्गप्राणायामविषयेकुंभकमा
 वल्दोअग्निकोज्वालासमुदायजस्नावहिमयसूर्यमराडलकनआक्रानाभिकमलविषयेध्यानगर्नुप्राणायाम

मगर्भाप्राणायामानन्दपाठक ६९

अथिवाभ्योगलेकल्याकोअर्थफेरिणकैश्लोकलेसंक्षेपसंगकहंदन्यदिप्राणावायुकनवामनाडीले१२अक्षरपहुंजीपूरकगर्नुत
 व१६अक्षरपहुंजिकुंभगर्नुचन्द्रध्यानगर्नुदक्षिणानाडीले१०अक्षरपहुंजिरेचकगर्नु१प्राणायामभयोफेरिदक्षिणानाडीले१२अक्षर
 पहुंजिपूरकगर्नुतव१६अक्षरपहुंजिकुंभकगर्नुसूर्यध्यानगर्नुवामनाडीले१०अक्षरपहुंजिरेचकगर्नु२प्राणायामभयोफेरिवामले
 पूरककुंभकदक्षिणालोचकतीनप्राणायामभयायसविधितेचन्द्राङ्गपूरकाकुंभकमाचन्द्रविंवप्राणावायुस्वरूपकनसूर्याङ्गपूरक
 प्राणाश्चेदिडयापिवेत्यरिमितंभूयोन्ययारेचयेत्पीत्वापिङ्गलयासमीरणमथोवध्वान्पजेद्दामया
 सूर्याचन्द्रमसोरनेनविधिनाविम्बद्वयध्यायतांशुद्रानाडिगणभवनियमितांमासत्रयाङ्घ्र्य
 तः १०० यथेष्टधारागन्वायोपनतस्पप्रदीपनम् नादाभिव्यक्तिरारोपंजायतेनाडीसोधने
 १०१ इतिश्रीगोरक्षयोगशास्त्रेपूर्वशतकम्परिपूर्णम् काकुंभकमासूर्यविंवभपानवायुस्वरूप
 कनसूर्याङ्गध्यानगर्न्यायोगाभ्यासीकासकलनाडीजालजोहृतीनमैरुउग्रानुहृदयोनोनाडीसोधनकोअतिउत्तमप्रकारकल्या
 योसंयममारुह्निगर्न्यालेधौतीनेतिनौलीवस्तित्रारकभस्त्रादित्यादिवर्कर्ममापरिश्रमनगम्यापनिहृद १०० नाडीसोधनम
 यापदिआफलेवितायाकामंत्रजपकालसंमप्राणावायुकोधारणागर्न्याथामनशकन्यासामर्थहृद उदराग्निपनिप्रदीपहृदस्पष्ट
 गरीनादकोशवराहृदआरोपहृदयतिभयायोगाभ्यासगर्नाकोअधिकारहृद १०१इतिश्रीगोरक्षयोगशास्त्रेद्वैवर्तकेशरिपण्डि

गुरु
 २०

तत्र विचितायां समाधिकल्पितायां भाषाव्याख्यायां पूर्वशतकं परिपूर्णम्. श्रीगणेशाय नमः पूर्वकल्याणप्रकारलेनाडी
शुद्धिगरियमनियममाराहिआसनसाधिवद्वक्रवोडशाधारकोकर्मजानी नाडिजालनाडीमाफिर्न्यावायुकोगतिजा
निचन्द्रताराअनुकूलभयाकोशुभदिनमाशुभमुहूर्तलग्नसाधिशुभनवांशकमाशुचिष्कान्तस्थितमाश्रीगुरुगो
क्षगणेशकोपूजागरिमंगलपाठस्वस्त्येनगराईश्रीयोगाभ्यासकोशिक्षागर्न्यागुरुकनआराधनगरिसंतुष्टगराइन
प्राणोदेहेस्थितोवायुरपानस्यनिरोधनात् एकश्चसनमात्रेणोदघ्राटयेद्भगनेगतिम् १

नकाआज्ञातेयोगाभ्यासगदीप्रथमप्राणायामकोविस्तार २१ श्लोकलेकहं हं प्राणभनिशरीरकामध्य
मारहन्वावायुहोअपानभन्नुमूलाधारमास्माहन्वावायुकनउंभोउठाइरोकियाकाएकैश्वासलेकराडलिनीलेरो
काकासुषुम्णाद्वारकनउधारिसुषुम्णानाडीकाचिदाकाशविययेउर्ध्वगतिगराउं हं प्राणायामकोदृढअभ्या
सभ्यापदिकुंभकावस्थामायोकुरुहं १

पूरककुंभकोचककाभेदलेतिप्रकारलेप्राणायामहं हवास्ववायुकोभिन्नप्रवेशगाउतुपूरकहोपूरकगत्याकोवायुक
 नभिन्नैरोकनुकुंभकहोरोकाकावायुकनवाहिनिकासनुचकहोप्राणवकोस्मरागारिन्त्याप्राणायामहोब्राह्मण
 लेप्राणवजपुनः क्षत्रियवैश्वहहूलेकाक्षामंत्रजपुः पूरकमाअकारकोस्मरागारिवाहप्राणवजपिचन्द्रनाडीलेपूरक
 गर्तुकुंभकमाउकारकोस्मरागारिचन्द्रमण्डलकोध्यानगारि १६ प्राणवजपिकुंभकगर्तुः रेचकमामकारकोस्मराग
 रेचकः पूरकश्चैवकुंभकः प्राणावात्मकः प्राणायामोभवेत्त्रेधामात्राद्वाद्दशसंयुतः २
 मात्राद्वाद्दशसंयुक्तोदिवाकरनिशाकरो दोषजातमपघ्ननौज्ञातव्योयोगिभिः सदा

३
 गारि १० प्राणवजपिरेचकगर्तु २ प्राणायामकोअभ्यासगर्दफेरिपनिकैहिसंयमनपुग्दानाडिमलिनभयाअ
 धीकस्याकोनाडिशुद्धिकोप्रकारफेरिगर्तुभनिकहं हनचन्द्राङ्गप्राणायामसूर्योगप्राणायामहवैमाप्राणवाय
 रअपानवायुसंयुक्तपूरकगर्द १२ प्राणवकामात्रालेयुक्तकुंभकगर्दचन्द्रमण्डलसूर्यमण्डलकाध्यानलेयु
 क्त १६ प्राणवकामात्रालेयुक्तरैचकमा १० प्राणवमात्रालेयुक्तचन्द्रसूर्यजोद्धननाडीमलकाजातकननाशगर्द
 भनियोगिहहूलेजानु ३

गुरु
 २९

पूरकप्राणायामविषये १२ प्राणवकोमात्राकुंभकविषये १६ प्राणवकोमात्राप्रकारकनिष्ठप्राणायामहोपूरकविषये २४ प्राणवकोमात्रा
कुंभकविषये ३२ प्राणवकोमात्राचक्रविषये २० प्राणवकोमात्राप्रकारमध्यमप्राणायामज्ञानुपूरकमा ३६ प्राणवकोमात्राकुंभक
विषय ४८ प्राणवकोमात्राचक्रविषये ३० प्राणवकोमात्राप्रकारउत्तमप्राणायाममाज्ञानु ४ ५ कनिष्ठमध्यमउत्तमप्राणायाम

पूरकेद्वादशीकुर्यात्कुम्भकेवोदशीभवेत् रेचकेदशओंका^{गा}प्राणायामः सञ्च्यते ४ अधमे
द्वादशीमात्रामध्यमेद्विगुणामता उत्तमेत्रिगुणाप्रोक्ताप्राणायामस्यनिर्यायः ५ अधमेचघतो
धर्मः कंपोभवतिमध्यमे उत्तिष्ठत्युत्तमेयोगीततोवायुनिरोधयेत् ६

मकोचिह्नकहं हं क निष्ठप्राणायाममावहुतप्रवेदुहं मध्यमप्राणायाममाकंपुहं उत्तमप्राणायाममायोगीकाआसनउहं
तमनिमित्तप्राणायामकोअभ्यासगर्तुं ६

अवप्राणायामकोविधिकहंनएकलैकान्तस्थतमावाकलोकोमलआसनमापद्मासनवांश्चिवानुश्रीगुरुकनश्रीशिवकननमास्कारगुरु
भूमध्यमाअमृतचुहुतोचन्द्रविम्बकनध्यानगरिद्वैष्टिदिनुवाह्मणभयाप्राणवक्षत्रियवैश्वभयाओम्काक्षमंत्रवापूर्वाक्तमात्राकाप्रकारलेपू
।ककुंभकोचकप्राणायामचङ्गासूर्यांगप्रकारलोनिंतागुरुअपानवायुकनमूलाधारमिमलिउर्द्धवैचिप्राणवायुलेसंगेक्पगुरुअपानवा

वद्वपद्मासनोयोगीनमसकृत्यगुरुंशिवम् भूमध्यदृष्टिरेकाकीप्राणायामंसमभ्यसेत् ७ उर्द्धमाकृ-
व्यनापानवायुप्राणोनियोजयेत् उर्द्धमानीयेतेशक्त्यासर्वपापैःप्रमुच्यते ८

युलेमिलितप्राणवायुकनशक्तिवातनमुद्रातेउग्रायाकीकुण्डलिनीलेगारियुमणामार्गलेउंभोल्यायोयदितवयोगीसर्वपापदेविमुक्त
हुं ७ ८

गुरुः
२२

केवलकुंभकप्राणायामको प्रकारकनकहंहरूपकवायुले उदरकन पूर्णागर्भक हिन्याषरामुवीमुडाका प्रकारले उमात उधोडुइनवहार
 कनरोकनुश्वासधामनुमूलाधारगतकालामिरापानवायुले सहितभयाको मूलाधारवक्रविययेस्थिरभयाको शक्तिचालनले गरि
 प्रवृद्धभयाकी कुण्डलिनीले उंभोउठायाको रक्षा प्राणवायुकन आज्ञाचक्रदेखि उर्ध्वदेशकन पुन्याडस्थि गरिसहस्रदलकमलविय
 यरक्षाको भावना गरी परमात्मको ध्यान गरी परमात्मज्योतिः प्रत्यक्ष गरियस् प्रकारले यावत्काल सम्म जो योगी निश्चल भइ परमात्मा
 द्वारा गानवकं निरुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं नीत्वा काशमपानवन्नि सहितं शक्त्या समुच्चालितम् आ
 त्मा ध्यायुतस्त्वेन विधिना विन्यस्य मूर्द्धि ध्रुवं यावत्तिष्ठति तावदेव महतां संद्येन संस्तूयते ६ प्राणा
 यामो भवते वं पातके च न पावकः भवोदधि महासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा १० आसनेन रुजो हन्ति प्रा
 णायामेन पातकम् विकारमानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ११
 कनध्यानगर्भ तावत्काल सम्म आत्मध्यानमातत्पर अरु योगीश्च हतस्य योगी कनधन्य भविस्ति गच्छन् ६ एष प्रकारेण निन्य नि
 रंतर अभ्यास गरी न्या प्राणायाम जो छ अनेक पातक रूपका वृकन भस्मगर्भा अग्निहंदा संसार रूप समुद्रका पार गर्भा वडो पुल हो भनियो
 गीजनले कहिंद १० योगी हरु मयूर मत्स्येन्द्र पश्चिम तान आदि गन्धका भासन हरु लेशरीका अशोष रोग कहिंद कल्याका प्राणायाम

मलेगारिभ्रशेषपातककनहुटाउंछरप्रत्याहालेगरिकनमानसिकअनेकविकारकनहुटाउंछर ११ धारणातेगरिमनविषयेधैर्य
 कनवटाउंछरध्यानलेगारिउत्तमज्ञानकनपाउदद्वरसमाधिविषयअभिमानकोत्यागहुनालेपुरायपापकोफलनलाग्दोकेवल्यरूपमोक्ष
 कनपाउदद्वर १२ बाह्यप्राणायामलेप्रत्याहारकोफलदिस्याप्रत्याहारकहाउंछबाह्यप्रत्याहारका १४४ प्राणायामलेधारणाकोफलदि
 न्याधारणाहुंछ बाह्यधारणाका ११२० प्राणायामलेप्राणायामरूपध्यानकहाउंछ बाह्यध्यानका २०१३६ प्राणायामलेप्राणायामरूपवाहुदि
 धारणाभिर्मतोधैर्यध्यानंचैतन्यमदुतम् समाधौमोक्षमाप्नोति तत्काकर्मशुभाशुभम् १२ प्राणायामविषयेनप्रत्याहारः प्रकीर्तित
 प्रत्याहारद्विषयकेनजायतेधारणाशुभा १३ धारणाद्वादशप्रोक्तध्यानध्यानविशारदैः ध्यानद्वादशकेनैव
 समाधिरभिधीयते १४ यत्समाधौपाश्र्यातिरनन्तम्विश्वतौमुखम् तस्मिन्दृष्टेक्रियाकर्मयाताया
 तन्त्रविद्यते १५ नलेगारिह्यासमाधिकहिंद १३ १४ समाधिकोस्वरूपकहंद्वरमूलाधारचक्रचतुर्दलकमल
 काकर्णिकामासुषुम्नागद्वाकासंमुखस्वयम्भुक्तिरुकाशिरमादेदीप्यमानविस्वद्व विनुस्वरूपकगाडलिनीतिनेहंद्वरसमाधिमाअंतन
 मितन्यासकलनगतव्याघ्रगर्भाउत्तमज्योतिकालाभित्तरूपप्रगटद्वंद्वतसज्योतिःस्वरूपकोदर्शनमिल्दाजन्ममरणनिवृत्तह
 न्याकेवल्यकोअनुभवहुंछ १५

गुरुः
 २३

समाधिकोप्रकृत्यादेवाउद्धतसिद्धमनवाधिदुर्गकादिद्रुहहातकाअंगुष्ठलेइनेत्रउद्धतर्जनीलेइनासिकादिइमध्यमालेमुरव
कनउद्धहातकाउइअनामाकनिष्ठालेगेकिअग्रिमुरवद्वारेपरिगत्याकोमूलाधारमारुहाकोवहिरभगनवायुलेसहितभया
कोप्राणावायुकनहृदयकमलविषयेधारिकनउभोचहृदयसहस्रदलविषयेधारुयसप्रकारकोसमाधिक्रियाकनअभ्या
सम्बद्धासनमेदमङ्गुघ्रियुगलंकर्णाक्षिनासापुटद्वारायङ्गुलिभिर्नियम्यपवनंवक्त्रेणसंपूरितम्
ध्यात्वावक्षसिवन्धुपानसहितंमूर्द्धिस्थितश्वायेदेवंयातिविशेषतत्त्वसमतांयोगीश्वरस्तन्मयः
१६ गगनम्पवनेप्राप्तेध्वनिहृत्पद्यतेमहान् घ्राणादीनाम्युवाद्यानात्तदासिद्धिराहः १७
प्राणायामेनयुक्तेनसर्वरोगक्षयोभवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेनसर्वरोगस्यसम्भवः १८
सगर्वायोगीजोह्वापानवायुमित्थाकोप्राणावायुमयभइसर्वदृष्ट्यासाक्षिभूतअन्तरात्मातेहृत्पुताकनप्राप्तुं १९
यसप्रकारेप्राणावायुसहस्रदलमाप्राप्तुं हृदयं दानगणप्रभृतिवायुकोषानिप्रकटुं हृदयोनिर्कमित्थापदिसमाधिसिद्धि
इद्वैतमनिजानु १७ यथायोग्यनिरंतराभ्यासगत्याकाप्राणायामलेसकलरोगकोनाशुं हृदयअयुक्तगरिविद्विन्न
गरीअभ्यासगत्याकालेअनेकरोगलेखुं हृदय १८

प्राणायामको अयुक्त अभ्यासले गरी वायु विरुद्ध हुन ग्याहिका काशश्वास शिर पीडा कर्णभूलनेत्रव्याधा इत्यादि अनेक रोग उत्प
न्नुहुन्छ १९ जसै सिंह व्याघ्र गज इत्यादि दुष्ट जंतु पनि मन्द मन्द गति नैको अनुकुल भइत्याया पात्स्याका वशमा रहन्छन् नात्या
इकन मन पर्दैन ग्या पात्स नैकन पनि दगा दिन्छन् तसै पवन पनि युक्त अभ्यास ग्या वश हुन्छ यथोक्त नियम छोडि अभ्यास ग्या कस्या
को रोगादि ले गरी अभ्यास गर्ना कन क्षीण गराउछ २० वायु कन अति वेग न गरी नासिका यमा हस्त मालिया को रूखो कं पुहुन्या प्रमा

हिका काश जला तथा श्वासः शिरः कर्णाक्षिवेदनाः भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यति क्रमात् १९
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः अन्यथा हनियोक्तार नथा वायुरति वितः २० युक्तं
युक्तं च वद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् युक्तं युक्तं च वध्नीया देवं सिद्धिद्वारतः २१ इति प्राणा
याम प्रकरणम् वाताश्चक्षरादीनां त्विषयेषु यथाक्रमम् यत्प्रत्याहारगानेयान्प्रत्याहा

रः स उच्यते २२ अवशोक्षे कले गरी प्रत्याहार कहेन्द्र रूपसंगंधस्पर्शशब्द आक्रा आक्रा इषां विषयमाफिर्दा च गुरुः

क्षजिका घ्राण त्वक् कर्णा इषां च ज्ञानेन्द्रियकाक्रमन द्वादि भासन प्राणायाम गरी इरमा रत्याका विषये देशे शनैः शनैः चैवेर २४

समीपमा रत्याका विषयमापनि पंचेन्द्रियकन अभिमुख नगरा उनु प्रत्याहार कहिंछ २२

१ गायोपमात्र गरी च कर्तुं तसै युक्त युक्त गरी पूर कर्तुं तसै न निसा सिन्या युक्त युक्त गरी कुं भक गर्तु अकल संग ग्या पवन योग सिद्धि २१

इति प्राणायाम प्रकरणम्

जलैतृतीयकालभनुदिनकापूर्वाह्णमध्याह्नअपराह्णतिन्विभागमासायंकालमासूर्यभाक्तीप्रभाकनयैवेरतिंदनतलैआसनप्राणा
 यामप्रत्याहारमाहृतीयङ्गभनुप्रत्याहारकोअभ्यासगर्भ्यायोगीलेमानसविकारभनुविषयमामनकोअभिनिवेशकनप्रत्याहारा
 गर्नुविषयेसम्बन्धेयिद्वयाउनु २३ जलैकर्मशिष्याउकनआफैअंगविषयेदुकाउंदतलैयोगीलेपनिशुद्धिकनविषये
 यिफिराइआत्माविषयेस्थिरिधामनु २४ कर्मात्तेगिरिमधुकाठोसजोसजोशदकनआत्मेहुनभन्प्यानिश्चयमानिप्र
 यथातृतीयकालस्थोविप्रत्याहोत्प्रभाम तृतीयाङ्गस्थितोयोगीविकारमानसतथा २३
 अङ्गमध्येयथाङ्गानिकर्मसङ्कोचयदुवम् योगीप्रत्याहोदेवमिन्द्रियागितथात्मनि २४
 यंयंशृणोतिकर्माभ्यामप्रियमिप्रयववा तन्तमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहारतियोगवित् २५
 आन्ध्रमथवागन्धंयंयंजिघ्रतिनासिका तंतमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहारतियोगवित् २६
 त्याहरागर्नुविषयहोभनितान्पाबुद्धिद्वितिककनभानिहोभनितानिताहापद्धिहृन्पाकर्माकीदृत्तिकनफिराउनुजलै
 रज्जुविषयेसर्पभ्रान्तिहृन्पाबुद्धिद्वितिककनभानिहोभनितानिताहापद्धिहृन्पाकर्माकीदृत्तिकनफिराउनुजलै
 भन्पाबुद्धिभानिलेकल्पितहोआत्मतत्त्वार्णितिककेहिद्वैतत्कारणलेसंपूर्णजगत् आत्मरूपहुनातहंशदस्पर्शरू

प्राप्तगंधकनआत्मेहृन्भनिनिश्चयगिरिवाहिभिन्नभैतानन्दस्वरूपआत्मादेविअर्केद्विनभनिभावनागर्तुयोभावार्थपंचैश्वर्य
केजातुनासिकालेगिरिसुगंधगंधज्याज्याकनसुद्धदहनतत्कनआत्मेहोभन्यानिश्चयगिरिनासिकाकीवृत्तिकनफिराउनुनेत्रे
गिरिअपवित्रपवित्रजोशोशोगिकनदेवद्वतत्कनआत्मेहोभन्यानिश्चयेगिरिनेत्रकीवृत्तिकनफिराउनुत्वगिन्द्रियेलेगिरि

अमेध्यमथवामेध्यंयंयंपशपतिचक्षुषा तत्तमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित् २०

अस्पृशमथवास्पृशंयंयंस्पृशतिचर्मणा तत्तमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित् २८

लवणमलवणमवायंयंरसतिजिह्वा तत्तमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित् २९

दोइनसकनुत्तालगरिततायाकोतोहपिराडवाहुनुहुन्पाशीतलजलवाज्याज्याकनस्पर्शगर्ह आत्मेहोभन्यानिश्चय
गरीत्वगिन्द्रियकीवृत्तिकनफिराउनुजिह्वालेनुनिलोअलिनोज्याज्याकनरसलिङ्ग आत्मेहोभन्यानिश्चयगिरिसनेन्द्रिय
कावृत्तिकनफिराउनुयसप्रकारलेयोगीलेप्रत्याहारकोअभ्यासगर्हाआक्राआक्राविषयेदेविपंचेन्द्रियकावृत्तिक
नफिराडआत्मतत्त्वविषयेस्थिरागर्तु २५ २६ २७ २८ २९

गुरुः

२५

सकलयोगाभ्याससाधारणप्रत्याहारकहियो अवलुठयोगलेगिमात्रुन्याप्रत्याहारकहंछनकराठविषयेबोडशदलकमल
काकर्णिकामारह्याकाचन्द्रविम्बदेधिगिन्याकीअमृतधाराकननाभिविषयेरह्याकासूर्यआहारगर्हन्तसअमृत
धाराकनविपरीतकराणीमुद्रालेगिकनआक्रामुखमापानुत्पोप्रत्याहारकहंछ ३० एकलीखीभन्याकीकंठमारह्या

चन्द्रामृतमयीभ्यामप्रत्याहारतिभास्करः यत्प्रत्याहारगान्तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ३० ए
कास्त्रीभुज्यतेद्वाभ्यामागताचन्द्रमण्डलात् तृतीयोऽयः पुनस्त्याभ्यासभवेदजगामाः ३१
नाभिदेशवसत्वेकोभास्करोदहनात्मकः अमृतात्मास्थितो नित्यतातुमूलेचचन्द्रमाः

^{३२}
काचन्द्रदेधिगिर्दीअमृतधाराहोडुइभन्नाचन्द्रासूर्यतनूलेभोगगर्हन् तिडुइभन्दाजोयोगीआफुतेखोभोगगर्हन्भिइ
विपरीतकराणिमुद्रालेतिडुइदेयिववाइतसअमृतधारारूपस्त्रीकनभोगगर्हअजरअमरहंछ ३१ वहिमयसूर्य
नाभिप्रदेशमारहंछनअमृतरूपचन्द्रविशुद्धचक्रमारहंछन ३२

विशुद्धचक्रमारुहिअधोमुखमइचन्द्रमाअमृतधारावृष्टिगर्दननाभिप्रदेशमारुहिउर्ध्वमुखमइसूर्यस्योअमृतधाराकनपानगर्दनस्यसर्वविषयेमाणा
 लेगारियोगीतिमूर्यकनहलिआक्रामुखमाअमृतप्राप्तागिहृत्पयोविपरितकरणीमुद्राजाल ३३ नाभिउर्ध्वहृत्तालुभलुविशुद्धचक्रअधोदे
 रामाहुन्वासूर्यउर्ध्वहृत्तालुचन्द्रमाअधःहृत्पयोप्रकाश्यालेगारिहृत्पयोविपरितकरणीमुद्रागुरुकाउपदेशलेजाल ३४ तीनफेरालेगारि
 वर्यत्पधोमुखश्चन्द्रोपसत्पूहमुखोविः जातव्याकरणीतत्रययापीयूषमाप्यते ३३ उर्ध्वनाभि
 रधस्तालुरुर्ध्वभानुधःशशी करणीविपरीताव्यागुरुवाक्पेनतभ्यते ३४ त्रिधावद्वेष्टयेय
 त्रोगीवीतिमहास्वनः अनाहतश्चतस्रं हृदयेयोगिनोविदुः ३५ अनाहतमतिक्रम्यचाक्रम्य
 मणिपूरकम् प्राप्तेप्राणमहापद्मयोगीत्वममृतायते ३६

बांधियाकोट्टयमरुपाधीनभयाकोजसअनाहतचक्रविषयेसत्त्वजलमोगुणास्वरूपमायाविषयेप्रतिविंबितभयाकोजीवजो
 द्वापापशपतीमध्यमाक्रमलेहृदयमध्येमानादसहितभैरिनरशङ्कनगर्दत्तोअनाहतचक्रकनहृदयविषयेयोगीजनहेरुजान्
 इन् ३५ उठायाकाअपानवायुलेसंगणकत्वगारियाकोप्राणवायुजोद्धमणिपूरचक्रकनअनाहतचक्रकननाधिकनमहापद्म
 भलुब्रह्मचानकनप्राप्ताहुदायोगीजोद्धअमृतमयशरीरभयाकोहृद्वेचरीमुद्रालेगारिअमृतपानकोसूचनायसश्लोकलेजनाया ३६

गुरुः
 २६

कह्याकाप्रकारलेगारिब्रह्मस्थानपर्यन्तप्राणावायुकनपुन्याइजोयोगीशिविषयेह्याकासहस्रदलकमलदेखिविशुद्धचक्रमा
पदोक्तेउंभोउठायाकाप्राणावायुतंहनासिकाकाउर्ध्वविवारविषयेप्राप्तभयाकोतहिउर्ध्वविवारविषयेजिह्वाकनपुन्याइआफु
उर्ध्वमुखभैसहस्रदलविषयेप्राणावायुलेसहितभैपुष्पाकीकुराडलिनीकोध्यानगदैकुराडलिनीकोसहस्रदलमाप्रवेशहु
मूर्धःषोडशपत्रपद्मगलितंप्राणादवाग्रहंठाइर्द्धास्योरसनांनिधायविधिवच्छक्तिंप्राप्ति
नयन तत्कह्योतकलाजलंसविमलंजिह्वाकलयःपिवेन्निर्दोषःसमृगालकोम
लवपुर्योगीविश्रीवति ३१ काकचश्चुवदास्पेनशीतलंसलिलंपिवेत प्राणापा
नविधानेनयोगीभवतिनिर्जरः ३२ रसनातालुमूलेनयःप्राणमनितंपिवेत अह
र्हैनभवेत्तस्यसर्वरोगस्यसंशयः ३३ दाजोअमृतकातरंगतिन्कोलेशभूतअतिनिर्मलजिह्वा
कामधुनालेगारिव्याघ्रहंरोअमृतकनपानगरोसत्प्योगीअतिसुकुमारशीरपाइसकलरोगदुखलेहितभैविर
कालसम्मजीवनपाउंछ ३४ कागकोचुवाकोसमानअकारमुखलेअपानवायुउठाइप्राणावायुलेसंगरे
कगर्वाप्रकारलेगारिकनशीतलसलिलभलुवाह्यवायुकनजोयोगीपूरगगरोसत्प्योगीवृद्धावस्था

लेखितहं ३८ जिहाकोसहायभयाकोजालुमूललेग्याकोजोविवरदतत्तिगरीकनजोयोगीप्रानवायुकनपूरागरो
सतस्योगीकावरागमासेलेसर्वरोगकोनाशहं ३९ पंचमचक्रभनुकंठदेशविषयेरहन्पाविशुद्धचक्रहोतस
माचन्द्रकलामृतकोध्यानगरीउं भोयैवेचक्रमेलेहरागर्दीसूर्यकामुखकनद्धतियोगीकामुखमाअमृतप

विशुद्धेपञ्चमेचक्रेध्यात्वासोमकलामृतम उन्मार्गेगाहृतंयातिवश्चयित्वामु
खावेः ४० विशद्वेनस्मृतोहंसो नैर्मल्यंभुद्रिरुच्यते अतःकारोविशुद्धाव्यश्चक्रश्च
कविदोविदुः ४१

द्वेउदरमागइजीर्णभयापनियोगिकानरागोदिकनहन्पाहं ४० विभंनुहंसहोशुद्धभनुनैर्मल्यहोयसअर्थतहक
राठविषयेअन्यननिर्मलविशुद्धचक्रकनचक्रकोतत्त्वज्ञान्यायोगीहस्तजान्द्वर ४१

गुरुः

२१

विशुद्धचक्रमाख्याकोचन्द्रकलामृतजोद्धतसकनउंभोउठायाकाअपानवायुलेसंगप्राणवायुलेउभोचलाइकनलम्बिकाका
उर्ध्वविवाविषयेपुण्याइकनक्रमेलेनासिकामाथिकाविवाविषयेतैगियाकोहुंदा नाभिमारहन्नासूर्यकामुखकनद्वलि
यायाकाअन्नपानिदेयोगीकाउदामापुद्ग ४२ कण्ठदेखिउर्ध्वदेशविषयेगोकियाकोअतिनिर्मलचन्द्रकलामृतकन

अमृतकंदोक्तत्वानासान्तमुखिरेक्रमात् स्वयमुच्चालितंयातिवर्जयौत्वासुखंवे ४२ वृद्धं
सोमकलाजलंमुखिमलंकगठस्थलाइहृतोनासान्तेमुखिरेनयेच्चगगनद्वारान्ततःसर्वतः
उर्ध्वोभोभुविसन्निपत्यनितरामुत्तानपादःधिवेदेवंयःकुरुतेजितेन्द्रियगणोनेवाल्लितस्य
क्षयः ४३ उर्ध्वज्जिकास्थिरिकृत्यसोमपानंकरोतिथः मासाधेननसन्देहोमृत्युञ्जय
तियोगवित् ४४

नासिकाकाउर्ध्वविवाविषयेपुण्याउनुफेरिसवैभंदामाथिआज्ञाचक्रविषयेपुण्याउनुउर्ध्वमुखहुनभूमिविषयेपंडिकनउं
भोपाउगरिजितेन्द्रियभैअमृतपानगर्तुजोयोगीनितरयोप्रकारागर्हतसकामरागैन ४३ जिह्वाकनउभोलम्बिकाउपर
स्थिरगरिकनजोयोगीअमृतपानगर्तुयोयोगाभ्यासीएकैपक्षकाअभ्यासलेमृत्युकनजित्यामामर्थपाउंद्यसविषयेमास

४४

हनुमान्

जसयोगिलेमूलधारिकनसक्योतसलेजगामरागादिविघ्नकोविनाशगयोतसहेतुलेजगामरागायुक्तदेहमाआत्माभावकनकोडिजगामरागादि
तशुद्धात्मभावकनप्राप्तहुंदुजसैपश्वक्रसदाशिवेदेहाहंकारजगामरागादिहितविराजमानद्वन् ४५ नोजिहायलेराजदत्तका
वित्तकनअचेतिवार्गेश्वरीदेवीकोध्यानगारिहन्त्याअभ्यासगर्हद्वमेहामाविचित्रकविताविलासजान्याहुन् ४६

वद्वमूलविलंयेनतेनविघ्नोविदारितः अजगामामाप्रोतियथापश्वमुबोहाः ४५ संपी
अरसनोपेरागजदत्तविलमहत व्यात्वामृतमयीदेवीवराभासेनकविर्भवेत् ४६
सर्वाधारागिवध्रातितद्धर्माधारातिमहत नमुश्चत्पमृतंकापिसपथाःपश्वधाराणाः

४७

जिकाग्रलेअचेतिराजदत्तकाद्विद्वकनरोकदासवैनाडिकामावरोकिंदुनउंभोगेकियाकोअमृतधाराकांहिगिर्न
पाउदैनकहिन्यापश्वधाराणाकनअभ्यासगर्वायोगीकोपानियेहिमार्गहोजसैवदुदोषिगियाकाअमृतकोहरण
प्रत्याहारकहिंदतस्मैअमृतकोलम्बिकाकाउर्ध्वविवरविषयेधार्नुधाराणाहोभनिजनाया ४७

गुरुः

२८

जसयोगीकिजिकाकदाचित्तुनिजोकरावितपिरोकतिवैअमिलोकेलेइधकोत्वादकेलेसहकोघिउकोयसप्रकार
 लेनानारसयुक्तलेविकाग्रकनयदिनिरातुम्बनगर्दानानाप्रकारकारसकोरसअनुभवगोमतवतसयोगीकाव्याधिको
 नाशुद्धदृष्टावस्थाकोनिवारणहुंदनसुन्याकाशास्त्रकोव्याख्यानसामर्थ्यहुंदअमरत्वहुंदअष्टसिद्धिमित्त्वहस्तरागमात्रले
 चुम्बनीयदिलम्बिकाग्रमनिशंजिह्वासस्पन्दिनीसक्षांकदुकास्तुदुधसदृशमध्वाज्यतु
 त्यन्तथा व्याधीनांहरांजरानकरांशास्त्रागमोद्गीरागतस्यस्यादमात्वमष्टगुणितं
 सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ४८ अमृतापूर्णादेहस्ययोगिनोद्वित्रिवत्सरात उर्ध्वप्रवर्ततेतीतो
 प्यणिमादिगुणादयः ४९

सिद्धगन्धर्वनागकंन्याहूकोआकर्षणगर्नाकोसामर्थ्यमित्त्व ४८ पूर्वकस्याकोप्रत्याहारकोफलकहंदरकस्या
 काप्रकरलेअमृतलेपूर्णादेहहुन्यायोगिकाशिवैकाअभ्यासलेवीर्यउर्ध्वजांढकदाचितपनिउधोगिर्देनअनि
 मामहिमादिअष्टसिद्धिकोउदयहुंद ४९

तत्तैरीपतेललेभिज्याकावत्तिकनद्वोड्दैन

जलैअप्रिशुक्काकुकनद्वोड्दैनरूतलैजीवात्मापनिचन्द्रकलाकाअमृतलेपूर्णाभयाकाशरीरकनद्वोड्दैनर ५०
जसयोगिकोशरीरनित्यचन्द्रकलामृतलेपूर्णाद्वितसकनतक्षकनागलेडस्यापनिशरीरमाविष्यफेतदैन ५१ इतिप्र
त्याहारप्रकरणम् आसनकोसाधनगरीप्राणायामकोसाधनगरीप्रत्याहारलेगरिविषयेमाज्ञान्याइन्द्रियवृत्ति

इन्धनातियथावृत्तिस्तैलवर्तिश्चदीपकः तथासोमकलापूर्णादेहदेहीनमुञ्चति ५० जि
त्तसोमकलापूर्णाशरीरयस्ययोगिनः तक्षकेरगापिदृष्ट्यविषेत्तस्यनसपति ५१ आसनेने
समायुक्तः प्राणायामेनसंयुतः प्रत्याहारोसम्यक्तोधारणाश्चसमभ्यसेत् ५२ हृद
येपञ्चभूतानान्धारणाश्चपृथक्पृथक् मनसोनिश्चलत्वेनधारणाभिधीयते ५३

कनरोकनसकन्याभधारणाकोअभ्यासगर्तु ५२ हृदयविषयेमनकोप्राणावायुकोनिश्चलगनीलेहृदयमाप
थ्वीजलतेजवायुआकाशपंचभूतकोपृथक्पृथक्गर्धारणानोद्धधारणाकहिंद ५३

गुरुः
२६

पृथ्वीधारणाकहं हन जो पृथ्वी हरितालै र मणीयवर्ग भयाकी लेंयो वी जले मध्यमा सहित भयाकी अधिष्ठातृ देवता बुद्धि
 ले सहित भयाकी चतुः कोणा आकार भयाकी छन्दस पृथ्वी तत्त्व कन हृदये विषये ध्यान गरि चित्त उन्नत स भू मण्डल विषय
 ये आफु पनि ली नहुनु चित्त ले सहित प्राण कनली नगरा ३ पाँच घाटि संमथाम नुयो पृथ्वी कन लंभ गन्या पृथ्वी धार
 या पृथ्वी हरितालै हे मरु चिग पीताल काग चित्त संयुक्ता क मला सने नहि चतुः कोणा हृदि
 स्थायिनी प्राणान्नत्र विलिय पञ्च घटिकं चित्तान्वित धारये देवा लंभ करी सदा क्षि
 ति जयं कुर्यादु बो धारणा ५४ अर्द्ध उ प्रतिम च कुन्द धवलं करा ४ स्तुत त्वं स्थितं यत्पी
 युष्य व कास्वी जे सहित युक्त सदा विष्णुना प्राणान्नत्र विलीय पञ्च घटिकं चित्तान्वित
 चित्त धारये देवा ३ सह काल कूट देनी स्माद्वा रुग्णी धारणा ५५
 गा होय स धारणा को सदा अभ्यास ग्या पृथ्वी तत्त्व व समाह्व ५४ वा रुग्णी धारणा कहं हन अर्द्ध चन्द्रे कटि
 लाकार भयाको कुन्द पुष्प रै श्वेत वर्ग भयाको अमृत रूप वं वी जले मध्यमा सहित भयाको अधिष्ठातृ देवता वि
 छुले सहित भयाको जल तत्त्व कन विशुद्ध वक्र विषये चित्त उन्नत स जल तत्त्व विषये आफु पनि ली नहुनु चित्त

लेसहितप्रागाकनलीनगाइपौनघडिसम्मथामनुयोजलकनस्तंभगर्भावारुणीधारणाहोयसधारणाको
सदाअभ्यासगत्याकालकूटवियकनभस्मगर्हवियकोअम्वलशरीरमाहुदै ५५ आग्नेयीधारणाकहं
इन्द्रिकोणआकारभयाकोइन्द्रगोपकीटकाजस्तोअक्षवर्गभयाकोप्रवालैरम्यवर्गभयाकोतेजोर

यत्तानुस्थितमिन्द्रगोपसदृशतत्त्वंत्रिकोणान्तंतेजोरफयुतंप्रवालरुचिंरुद्राण
यत्सङ्गतम् प्राणान्तत्रिविलियपञ्चघटिकंश्चेत्ताचित्तभारयेदेवावहिजयंसदा
वितनुतेवैश्वानरीधारणा ५६

पनोरंयोवीजतस्तेमध्येमासहितभयाकोअधिष्ठातेदेवतारुद्रलेसहितभयाकोआग्नेयतत्त्वकनतालुस्थ
नविययेचित्तसुतसआग्नेयतत्त्वविययेआफुपत्तिलीनुहुनुचित्तलेसहितप्रागाकनलीनगाइपौनघ
डीसम्मथामनुयोवैश्वानरीधारणाहोयसधारणाकोसदाअभ्यासगत्यायोगीअधिकनजितनसकन्याहुं
अग्निलेदाहगर्ह ५६

गुरुः
३०

वायवीधारणाकहं हनवर्तुलआकारभयाकोकजलकापुंजैभतिनीलवर्णभयाकोयंयोवीजलेसहितभयाकोअधिशृङ्गदेवताश्चरले
सहितभयाकोवायुतत्वकनभूंकाममाचिताउनुतमवायुतत्वविषयेआफुपनितीनुहुनुचित्रलेसहितप्राणाकनलीनगराइपावघडीसंम
धामनुयोवायवीधारणाहोयसधारणाकोसदाअभ्यासगन्याआकाशमगतिहुं ५० नभोधारणाकहं हनवर्तुलआकारभयाकोनि

यदिनाश्रनपुअसन्निभमिदम्वृत्तम्भुवोरनोतत्वम्वायुमयंयकारसहितनत्रेश्वरोदेवता प्राणा
नत्रविलीयपश्चघटिकश्चिन्ताचित्तधारयेदेवाविगमनं करोतियमिनां स्याद्वायवीधारणा ५१
आकाशसंयुविशुद्धवारिसदसंयद्वह्मांधस्थितं तन्नादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारा चित्तम
प्राणान्नत्रविलीयपश्चघटिकश्चिन्ताचित्तधारयेदेवामोक्षकपाटपाटनपदुःप्रोक्ता
नभोधारणा ५८

मलजलजलोवर्णभयाकोहंवीजलेसहितभयाकोअधिशृङ्गदेवतास्वरूपलेप्रगटभयाकासदाशिवलेसहितभया
कोआकाशतत्वकनब्रह्मांधविषयेचित्ताउनुतमआकाशतत्वविषयेपनिआफुलीनुहुनुचित्रलेसहितप्राणा
कनलीनगराइपावघडीसंमधामनुयोनभोधारणाहोयसकोसदाअभ्यासगन्यामोक्षद्वारउघुं ५८

दृष्टिधारणाको अभ्यासदृष्टभयास्तंभनगर्भामामर्थ्यहं वाहणीधारणाको अभ्यासदृष्टभयाद्वगर्भपाणिगर्भशकन्यासाम
र्थहं ओष्ठीधारणाको अभ्यासदृष्टभयाजलाउनुशकन्यासामर्थ्यहं वायवीधारणाको अभ्यासदृष्टभयाधुमाउनुशक
न्यासामर्थ्यहं नभोधारणाको अभ्यासदृष्टभयासुखाउनुशकन्यासामर्थ्यहं इपाचधारणाको अभ्यासधारणाक्रियाक

स्तंभिनीहाविणीचैवदहनीभामिणीतथा शोषिणीचभवन्तेयाम्भूतानामप्यध्वधारणाः
५८ कर्मणामनसावाध्वधारणाः पञ्चदुर्लभाः विज्ञायसततंयोगीसर्वदुःखैः प्रमुच्यते ६०
स्थितेवसर्वचिन्तायाश्चातुरेकः प्रपद्यते यच्चित्तेनिर्मलाचिन्तातद्विध्यानमप्यवक्षते ६१

हियो ५८ कर्मलोअनुद्यालेमनकाचिन्नलेयोयस्तोहोभनिक्वनलेनिरूपणगर्भलेपनिशपंचधारणाअत्पत्तदुर्लभद्व गुरुः
नजोयोगीइपंचधारणाकनजानोससर्वदुःखदेधिमुक्तहुह ६० इतिधारणाप्रकरणम् अव२४श्लोकलेध्यानकोप्र ३९
काराकहंहुन स्मृचिन्तायामयोधातुचिन्तासामान्यवाचकभनिव्याकाराशास्त्रलेकहिंदुजोचिन्नविषयेयोगशा
स्त्रोक्तप्रकारलेनिर्मलगारिस्मरणगर्नुतेहिध्यानकहिंदु ६१

त्यो ध्यानजोद्धमगुननिर्गुणद्वयप्रकारकोदृश्यामवर्णाचतुर्बाहुवनमालामुकुटकुण्डलपीताम्बरधारीविष्णुभक्त्यासुगुणहोजोतिःस्वरूपभक्त्या
निर्गुणहो ६२ सकलसूक्ष्मस्थानविषयेपद्मासनसुस्तिकादिआसनवौंक्षिशरीरसोमोणरिवसिआध्यावक्रादिमाअंतःकरणलगाइनासा
ग्रादिमादृष्टिदिशिनिश्चलसकाग्रभइकुण्डलिनीलेसहितमध्येयवस्तुकनध्यानगर्तुसर्वपापदेवियोगीमुक्तहुंछ ६३ यो ध्यानसुखाहोय

द्विविधमभवति ध्यानं सकलनिष्कलं तथा सकलस्वर्गाभेदेन निष्कलं निर्गुणमभवेत् ६२ अन्न
श्वेतो वहिश्चक्षुःस्थाय सुवासनम् कुण्डलीन्यासमायुक्तं ध्यात्वा मुच्येत किल्बिषैः ६३
आध्यां प्रथमं श्वक्रं स्वर्गाभश्च चतुर्दलम् कुण्डलिन्यासमायुक्तं ध्यात्वा मुच्येत किल्बिषैः ६४

सप्रकाशे ध्यानगर्तु योगीजनले ध्यानगर्त्या स्थाननवद्वनतस्मा प्रथममूलाधारवक्रहो सुवर्णचतुर्दलकमलद्वतसकाकर्णिकामास्य
यमुत्तिङ्गद्वनतसकाशिरमाविम्बाकारमादेतीनफेरावेष्टितभयाकीकुण्डलिनीसहिततत्को ध्यानगर्तुसकलपातकदेवियोगी
मुक्तहुंछ ६४

स्वाधिविस्थानचक्ररक्तवर्गायडलकमलदत्तसकाकर्णिकामासगुणनिर्गुणवाज्योतीरूपआत्माकननाग्रदृष्टिगिरिध्यानगर्तुयोगीआन
न्दमयअवस्थाकनप्राप्तहुंछ ६५ मणिपूरकचक्रउदाउदाआदित्यमण्डलजस्तोरक्तवर्गाकमलदत्तसकाकर्णिकामासगुणनिर्गु
णज्योतिरूपआत्माकननाग्रदृष्टिगिरिध्यानगर्तुयोगीसकलजगत्क्षोभगणउन्मासामर्थकनपाउंछ ६६ हृदयमाअग्रदत्तच

स्वाधिविस्थानेचषट्पत्रेसन्माणिक्यसमप्रभे नासाग्रदृष्टिगिरिध्यानयोगीसुखीभवेत् ६५
तद्गुणदित्यसंकाशेचक्रेचमणिपूरके नासाग्रदृष्टिगिरिध्यानयोगीसुखीभवेत् ६६ ह
दाकाशेस्थितेशंभुप्रचण्डावितेजसम नासाग्रदृष्टिगिरिध्यानयोगीसुखीभवेत् ६७ वि
द्युत्प्रभेचहृदयघेप्राणायामविभेदतः नासाग्रदृष्टिगिरिध्यानयोगीसुखीभवेत् ६८

क्रकाकर्णिकामासगुणनिर्गुणवाज्योतीरूपआत्माकननाग्रदृष्टिगिरिध्यानगर्तुयोगीसुखीभवेत् ६९
हुंछ ६९ विजुतिजस्तोप्रभाभयाकोतेमैहृदयकमलकाकर्णिकामासगुणनिर्गुणवाज्योतीरूपआत्माकननाग्रदृष्टिगिरिध्यानगर्तुयोगीसुखीभवेत् ६९

गुरुः

३२

कंठप्रदेशमादीपकाज्योतिर्जलोविशुद्धचक्रविषयेनासाग्रदृष्टिगिरिसगुणानिर्गुणवाज्योतिरूपआत्माकननिष्ठाध्यानगर्तुयो
 गीअमरुहं ६६ आज्ञाचक्रविषयेरसाकामानिक्कहैरक्तवर्णाभयाकाआत्माकननासाग्रदृष्टिभैध्यानगरियोगी
 हृद्दुःखलोहितानन्दमयहं ७० आज्ञाचक्रविषयेनीलवर्णाभयाकाशिवपरमात्माकनप्राणायामकाप्रकारे
 सततध्यागिरिकामध्यविशुद्धदीपकप्रभे नासाग्रदृष्टिरात्मानध्यात्वाब्रह्ममयोभवेत् ६६
 भुवोरन्तर्गतदेवंसनमागिक्कशिखोपमम् नासाग्रदृष्टिरात्मानध्यात्वाब्रह्ममयोभवेत् ७०
 ध्यायन्नीलनिभनित्यंभूमध्येपरमेश्वरम् आत्मानस्विजितप्राणोयोगीयोगसुवाप्नुयात् ७१
 निर्गुणश्चशिवंशान्तगगनेविश्वतोमुखम् नासाग्रदृष्टिरेकाकीध्यात्वाब्रह्मसमाभवेत् ७२
 आकाशेयत्रशब्दःस्यात्तदाज्ञाचक्रमुच्यते तत्रात्मानंशिवध्यात्वायोगीमुक्तिमवाप्नुयात् ७३
 गिरिध्यानमनुयोगीजीवात्मपरमात्मकाण्क्कनपाउँ ७१ आज्ञाचक्रविषयेनिर्गुणरूपशान्तविश्वव्यापकशिवक
 ननासाग्रदृष्टिगिरिकाकीभृद्ध्यानगर्तुजीवभावकनदिन्यागुणधर्महितहं ७२ आकाशतत्त्वकोस्थानभयाकोजसूया
 नविषयेनादव्यक्तहं ह्योमनकोस्थानहोतेहिभूकामध्येमाआज्ञाचक्रकीहं हतहारसाकासराशिवरूपआत्माकनध्यानगर्तु
 योगीकेवत्पत्न्यरूपमुक्तिकनपाउँ ७३

आशाचक्रकाउपरशून्यस्थानमागर्ग्याध्यानकहंदन स्वरूपटाकन्यामतिनसम्बन्धनभयाकाआकाशजलागकाकारहना
लेसर्वव्यापकप्रकाशमानतेजःस्वरूपयस्ताआत्माकनध्यानगर्ग्ययोगीमुक्तिकनपाठं ७४ अधिकस्याकास्थानस्था
नमागर्ग्याध्यानकास्थानद्वनभनिकेसिनाउद्वन गुदभनिमूलाधार १ मेदुभनिस्वाधिस्थान २ नाभिभनिमणिपूरक

निर्मलंगगनाकांमरीचिजलसन्निभम् आत्मानंसर्वगन्ध्यात्वायोगीमुक्तिमवाप्नुयात्
७४ गुदमेदुश्चनाभिश्चहृत्पद्मश्चतद्द्वतः घंटिकातन्त्रिकास्थानं धूमध्वंवनभोविलम्
७५ कथितानिनैतानिध्यानस्थानानियोगिभिः उपाधितत्त्वयुक्तो निकुर्वन्पश्यगुरो
दयम् ७६

३ हृत्पद्मभनिअनाहत ४ तद्द्वभनिविशुद्धचक्र ५ घंटिकाकोमूलद्वलम्बिकाकोस्थान ७ आशाचक्र ८ ताहामाधिको
शून्यस्थान ९ शनौध्यानगर्ग्यास्थानकह्या ७५ नौध्यानगर्ग्यास्थानयोगीहरलेकह्याकाद्वनउपाधिभलापृथिवीजलते
जवायुआकाशपंचतत्त्वलेसहितध्यानगर्ग्यागिमामहिमादिअष्टमिद्विकोउदयहंद ७६

गुरु
३३

इनौस्थानविषये सर्वोत्कृष्टशिवस्वरूपज्योतिर्भुजानाहतआज्ञाचक्रविषये कहियासाकासगुणास्वरूपकन अथर्वनिराकार
निर्गुणास्वरूपकनब्रह्मकनकह्याकाप्रकारलेजानीकनतत्रस्थानविषये ध्यानगर्तुसंसारदेवियोगीमुक्तहुंक्षेफेरिफेरिजन्म
माणास्वरूपसत्तापदुद्भूतभनिगुणगोरक्षनाथकोप्रतिज्ञाद्वयसविषेमाद्वैधानमानु ११ चित्तभुजानंतःकराकनमणि

सुषुप्तात्मकनेजशिवज्योतिरनुत्तमम् ध्यात्वाज्ञात्वाविमुक्तस्यादितिगोरक्षभाषितम्
११ नाभौसंयम्यचित्तम्यवनगतिमधोरोधयेत्संयम्यनादाकुश्यापानमूलंहुतवहसदृशं
तन्नुवत्सूक्ष्मरूपम् तद्विद्वाहत्सो जेतदनुदरागकेतालुकेब्रह्मन्ध्रेभित्वा जेत्यातिशून्यतमम्
विशतिगगनेयत्रदेवोमहेशः १८

प्राक्चक्रविषये स्थिरागिकनअपानद्वारकनवडाप्रयत्नलेचिमलिकनउभोअपानवायुकोगतिरोकनुउभोअपानवायु
कनउठाइमनाप्रागावायुलेसंगएकगर्तुसूत्रजन्तोअतिसूक्ष्मअग्निजलोदेदीप्यमानज्योतिःस्वरूपकनतसविषयेचित्त
नगर्तुज्योतिनाभिचक्रकनवेधगारिहृदयकमलविषयेपुद्गलसकनवेधिविशुद्धचक्रविषयेपुद्गलसकनवेधगारितालु
ज्यो

मूलविषयेषु तसकनवेधगारिवृत्तान्धविषयेषु दृशीरत्यागकासमयेमाएसेप्रकालेवृत्तान्धकनभेदगारिजाहापरमशिववि
जमानदनश्चन्यभन्नुचिदाशविषयेप्रवेशगारिपरवृत्तमालीनुहं ७८ मणिपूकचक्रविषयेषु ककमलकनचिन्ननग
नुतत्कामध्येमानिर्मलसूर्यमण्डलकोध्यानगनुतससूर्यमण्डलकामध्यमासत्त्वजज्ञमोगुणात्रयरूपउपाधिकाभे
दलेतिनप्रकारकनप्राप्तभयाकोमुमुमागनाडीकाद्वारविषयेसंसारकोकारणस्वरूपभयाकोत्रैलोक्यकनउत्पत्तिग

नाभौशुभाविन्दतदुपरिविमलमण्डलश्चाडशमेः संसारस्यैकरूपां त्रिभुवनजननीं च
मर्मात्रीन्प्राणाम तस्मिन्मध्ये त्रिमूर्ति त्रितयतनुधराश्चिन्मस्तान्पुत्रास्तान्नाम्ब
न्देज्ञानरूपां मायाभयहारां योगिनीं ज्ञानमुद्राम ७९

न्याजसंमाराधर्मलेखनमनुयहहकनउपासनामार्गलेखोक्षरूपपरमधर्मकनदिन्यात्रिगुणास्वरूपभयाकीज्ञानस्वरूपिणीम
राकाभयकनउपासनालेहर्पावृत्तादिदेवतासनकादियोगीहरूसवैलेखुतिगरियाकीयोगमात्रलेखभयाकीज्ञान
मात्रउपाधिभयाकीद्विन्मस्तानाडीस्वरूपभासमानुहनालेखराडलिनीकनखुतिअभिवादनगर्कुद्विन्मस्तामहाविद्यास्त्र
रूपलेखराडलिनीकनवन्दगमा ८०

गुरुः
३४

हिंसाप्रचुराहुनालेहजारअश्वमेधअनेकवाजपेययज्ञकोफलपनिकेवलसाचिकहुनालेएकथानावस्थाकोसोहौभागकोएक
 भागतुल्यफलदिनाकनसमर्थहुन ८० इतिध्यानप्रकरणम् ॥ अव१५ श्लोकलेसमाधिकोप्रकरणाकहुनउपाधिभनु
 आत्माकोप्रकाशहुनास्यानहोतत्वभनुआत्मचेतनहोउपाधितत्वइउवलुकहियाजाहाउपाधिभनुप्रगावरूपअक्षरहोतत्व
 भनुआत्माहो ८१ उपाधितहंयथार्थविषयेकज्ञानपनिवैपरित्यक्तहुनजसैलालपुष्पसमीपमाहुनहास्फटिकपनिता
 अश्वमेधसहस्राणिवाजपेयशतानिच एकस्यध्यानयोगस्यकलान्नाहन्तिवोडशीम् ८०
 उपाधिश्रुतथातत्त्वद्वयमेतदुदाहृतम् उपाधिः प्रोच्यतेवर्णितत्वमात्माभिधीयते ८१ उ
 पाध्यान्यथाज्ञानतत्त्वसंस्थितिरन्यथा समस्तोपाधिविध्वंसीसदाभ्यासेनजायते ८२
 तैमासमानहुनतसैचेतन्याभासतिइदेहमा आत्माहोभन्याअध्यासहुनअहंमुखीअहंःखीयोभानहुन आत्मस्वरूपय
 थार्थजानुबुद्धिलेउपाधिपृथक्जानिहुनतसैतेहितांतेदेवियाकोस्फटिकपनितालवलुकासनिबानलेहोस्फटिकभु
 द्देहोराक्तहोइनभनिज्ञानहुनजसैमुखःयादिइन्द्रियधर्मलेआक्रान्तपनिजीवात्मायथार्थज्ञानलेअहंतानन्दस्वरूपहो
 मुखःखकोआत्माभासन्धनभनिज्ञानहुनकहियाकायोगाभासलेगणयोगीजोइसमस्तउपाधिजालकनविभासगर्वा
 सामर्थलेयुक्तहुन ८२

ध्यानको समाधिको अवस्था भेद व्यक्त गरि कहन्छन् ध्यान अवस्थामा ह्याका योगीका कर्ण दिश्रिन्द्रिय विषये शब्दादि विषये को सूक्ष्म शब्दा
दिजोहामम्म उपलभमाना कहन्छन् तहि सम्म ध्यान वा व्याकहिन्छ आत्मा विषये पंचेन्द्रियेष्ट नित हुंदा आत्मा विषये अथमात्रको भान
हन्त्या अवस्था समाधिक कहउँछ ८३ धारणा ध्यान समाधिको परिमाण कहन्छन् प्राण वायुको व्यापारो कियामा पौनछ

शब्दादीनाञ्च तन्मात्रं यावत्कर्णदिषु स्थितम् तावदेव स्मृतं ध्यानं समाधिः स्यादतः परम् ८३

धारणा पञ्चनाडिभिर्ध्यानश्च यष्टिनाडिभिः दिनद्वादशकेन स्यात् समाधिः प्राणा संयमात्

८४ यत्सर्वद्वंद्वयौ एकञ्जीवात्मपामात्मनोः समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोभिधीयते ८५

दिले धारणा कहउँछ यसै प्रकारले साठी घटीले ध्यान कहउँछ बाहु अहोरात्र संम प्राण वायुको व्यापारो कियामा समाधिक कहउँछ
८५ समाधिको स्वरूप पट्टान समेत गरि कहन्छन् क्षुत्पिपाशा शीत उष्ण सुख दुःख इत्यादि द्वन्द्व कहउँछन् इन्ले बाधा दिन नश
कन्या हुनु इन्ले आफुलाइ उद्वेग नगारा नुड्को ऐक्य होत्यो अवस्था पाइ जीवात्म परमात्माको कारण मात्र रूपले ऐक्यता
नु सम्पूर्ण मन कातर झलेरहित समाधि हो ८५

गुरु
३५

जीवात्मापरमात्माकोएकआत्मा।मनकोएकनभैहूँनतसर्थतसकनद्वयान्तसमेतगीकहंनजलमासिधोनुरकोटकपर्दासंयो
गतेजलैउइकोएकहंनलैमनजोहवाह्यविषयेदेखिफिरअनर्मुखभइआत्माकावृत्तिहंदाआत्माकोमनकोएकनको
कहंनतसैलेजीवात्मापरमात्मकोएकसमाधिकहिंद ८६ मनाप्राणकनकनगीरीकिकनआत्माकोभावनागर्वायो

अम्बुसैभवयोरैक्यथाभवतियोगतः तथात्ममनसोरैक्यसमाधिःसोभिधीयते ८६
यदासंक्षीयतेप्राणोमानसश्चप्रलीयते यदासमासत्त्वंचसमाधिःसोभिधीयते ८७
नाभ्यंनसंरूपंनस्पर्शननिःस्वनम नात्मानंनपरस्वेत्तियोगीयुक्तःसमाधिना ८८

गीकाजवप्राणवायुआत्मैविषयेतीनहंनतकअंतकारातीनहंनजवजलसैभवकाहंनहिजीवात्मापरमात्मकोअभिन्नस्वरूपहंन
तेहिसमाधिकहिंद ८९ समाधिमारुहाकायोगिकेअवस्थाकहंनसमाधिमाएकत्वकनप्राप्तभयाकोयोगीजोहस
वेदियमनेतेसंगतीनहंनालेगभ्रमरूपस्पर्शशब्दविषयकनजादेनजीवात्माध्यानहंनपरमात्माध्यानगरिप्राहुनयो
ध्यानहोभनिकेहिपनियोगीकनभानहंन ९०

समाधिअवस्थामास्याकोयोगीजोद्धअनेकशस्त्रलेपनिभेदगर्भनसकिन्पाहुंद्धसिंहगजआदिसर्वप्राणिलेअवध्यहुंद्धजाहुनाप्रयोग
मंत्रयेत्रलेमारागमोहनादिगर्भनशकिन्पाहुंद्ध ८८ समाधिनायोगीजोद्धजराभारणादिलेपनिवाधादिननशकिन्पाहुंद्धपापपुं
रायकोहेतुभयाकाकर्मलेगरिपनिलिप्रहृदैकसैलेपनिफेरिविषयेवासनाकावशपार्नशकिदैक ९० मिताहारलेर

अभेद्यःसर्वशस्त्राणामवध्यःसर्वदेहिनाम् अशाह्योमंत्रयंत्राणांयोगीयुक्तःसमाधिना ८८
वाध्यतेनसकालेनलिप्यतेनसकर्मणा साध्यतेनचकेनापियोगीयुक्तःसमाधिना ९० यु
क्ताहारविहारस्ययुक्तचेष्टस्यकर्मसु युक्तस्वप्नावबोधस्ययोगीभवतिदुःखहा ९१

लोकव्यवहारमामन्दस्वभावलेयुक्तभयाकोकर्ममावहुतैआसक्तिनभयाकोपरिमानलेसंगनिद्राजागरणभयाकोयो
गीकापूर्वकस्याकाप्रकारलेगरियाकोयोगाभ्यासजोद्धजन्ममारणरूपफेरिफेरिहुन्पाहुंद्धःस्वकनविनाशगर्भहुंद्ध ९१

गुरु
३६

निराधनम् आदिः अन्नभयाको निरालम्बम् स मातृया कुरोनभयाको निराश्रयम् आश्रयं भन्तु मायाको अधिष्ठानभ
याको निष्प्रपञ्चम् दैतकल्पनाभयाको निरामयम् जन्ममाराणादिः खनभयाको आकारके दिनभयाको यत्नो जीवात्मा
रपामात्माको ऐक्यताकन प्राप्तभयाको आत्मभयाको स्वरूपतत्त्वकन योगी हरुजान्दद्धन् ६२ निर्मलम् कर्मको

निराधनं निरालम्बं निष्प्रपञ्चं निराश्रयम् निरामयं निराकारं तत्त्वतत्त्वविदो विदुः
६२ निर्मलं निश्चलं नित्यं निष्क्रीयं निर्गुणं महत् व्योमविजानमानन्दम् ब्रह्म
ब्रह्मविदो विदुः ६३

फलवासनारूपमलदोषहितभयाको निश्चलम् वेष्टारहितभयाको नित्यम् परिणामनभयाको निष्क्रीयम् सर्वव्यापा
रशून्यभयाको निर्गुणम् सत्त्वरजस्तमोगुणको सत्त्वध्वनभयाको महत् अट्कलले परिमाणगरिनशकनु व्योमविदा
का सत्त्वरूपविज्ञानम् बोधस्वरूप आनन्दस्वरूप अद्वैतानन्दस्वरूप ब्रह्मकन ब्रह्मवित्तभन्ता योगी हरुजान्दद्धन् ६३

साक्षात्कारगर्भाहेतुलोहृष्टान्तोहितभयाकामनकोरुद्रिकोगमनपुण्याविदाकाशस्वरूपबोधस्वरूपअद्वैता
नन्दस्वरूपतत्त्वकनवल्लभनिबल्लज्ञानिहल्लज्ञानन्द ६४ योगभ्यासगर्भापुरुषनोदयउद्गयोगकनपूर्वोक्तविधिपूर्
वकभभ्यासगर्भिकनजन्ममाराणादिदुःखकोस्पर्शानुहन्त्याअवलम्बनरहितभयाकोआधारकेहितभयाकोअनिर्वचनीय

हेतुदृष्टान्तनिर्मुक्तमनोबुद्धोरगोचरम ज्योतिर्विज्ञानमानन्दतत्त्वतत्त्वविदोविदुः ६४
निगातडू निगातम्बेनिगाधोनिगामये योगीयोगविधानेनपोवृद्धगितीयते ६५ य
थाद्यतेदृष्टतंक्षिप्रंघृतमेवहिजायते क्षीरक्षीरन्तथायोगीतत्त्वमेवहिजायते ६६

परब्रह्मविषयेलीनहृदसायुज्यकनप्राप्तहृद ६५ जलैद्यतद्यतविषयेमित्दाद्यतेहृदउग्धउग्धविषयेमित्दाद्यतेहृदतले
तत्त्वस्वरूपपरब्रह्मविषयेलीनहृदायोगीब्रह्मस्वरूपसायुज्यकनप्राप्तहृद जीवकोब्रह्मकोसांसारिकदशामाउपाधिते
भेदहृदिहृदापनिउपाधिविलाउंदादुवैचिद्रपहृनातहंस्वैक्यकनप्राप्तहृदन्योतात्पर्यजनाया ६६

गुरुः
३१

उग्धमामिस्पाकाउग्धेष्टतमामिस्पाकाष्टतैदीपमासतकायाकादीपैजसैदीपमिताउंदाज्योतिष्काकाकनप्राप्रहं दतसैयोगीको
आत्मापावह्यविषयेतीनहंदापावह्यमयकनप्राप्रहं ६७ योगाभ्यासगर्णाकनजन्ममाराणादिभयहर्णामुक्तिसोपाननामभ
याकोमुक्तिकामार्गकोसिंढिभयाकोधर्मअर्थकामनादिन्यासर्वगुह्यशास्त्रभन्दा मोक्षदायेकहुनालेअतान्यगुह्ययोगशास्त्रकन

उग्धेक्षीगंधुतेसर्पिग्रीवहिर्वापितः तन्मयेत्वमुज्जतेवयोगीतीनःपोपदे ६७ भवभय
हान्चृणामुक्तिसोपानसंज्ञकम् गुह्याहृतङ्गुह्यगोक्षेणप्रकाशितम् ६८ इतिगो
रक्षशतकयोगशास्त्रञ्जनःपठेत् सर्वपापविनिर्मुक्तोयोगसिद्धिर्भवेदुवत् ६९

श्रीगोक्षनाथनेगुह्याहोसयोगीकाचित्तमाभनिमंसारमाप्रकाशय्या ६८ पूर्वोक्तप्रकारेजाहासम्मकहियाको
मुक्तिसोपानभनिअचर्थनामभयाकोगोरक्षशतकयोगशास्त्रकनजोपुरुषभक्तिसगपहृदकसकलपातकदे
विनिर्मुक्तभैकननिश्चयेयोगसिद्धिकनपाउंदक ६९

योगशास्त्रकनसर्वदापहनुअरुशास्त्रपहियोगशास्त्रपह्याकोफलमित्दैनयोगशास्त्रमायथोक्तफलद्वजस्कारणतहैयोगशास्त्र
आफैआदिनाथसदाशिवकाहृदयकमलविययेअनुभूतभैवदनकमलदेधिप्रकरुहनालेअनुभवसिद्धअतिप्रमाणिकद्व १००
❀ इति श्रीमोक्षयोगशास्त्रे मुक्तिसोपानसञ्ज्ञके उत्तमशतकम् परिपूर्णा मिदम् साक्षात्तमोक्षकोप्रतिपादनगर्वा योगशा

योगशास्त्रपठेनित्यङ्गिमन्यैः शास्त्रविस्तारैः यत्तत्त्वयंश्चादिनाथस्य निर्गतस्वदनाम्बुजा
त् १०० स्नातनेन समस्ततीर्थसलिलेदत्तादिजेभ्यो ध्यायज्ञानाश्च हुतं महस्त्रमयु
तंदेवाश्च सम्पूजिताः सत्यनेन सुतर्पिताश्च पिता स्वर्गश्च नीता पुनर्यस्यावह्वविवाशे
क्षणमपि प्राप्नोति धैर्यमनः १०१ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀
स्त्रकनजोपहनुनतिरुतकृत्यहनुनभनिकहंदन जसपुरुषकोमनब्रह्मज्ञानविचारविषयब्रह्मध्यानविषयेक्षणमात्रपनिधीर
भइस्मिहंदनसपुरुषदोगंगाप्रयागपुष्करादिसकलतीर्थकाजलविषयेस्नानगरियोमुपात्रवाह्यगाहूरुलाइसमस्तपृथ्वी

गुरुः
३८

दानगारियोसूत्रअयुतअश्वमेधवाजपेयादिमहायज्ञगारियोब्रह्मविष्णुमहेश्वरप्रभृतिसमस्तदेवताविधिपूर्वकपूजनगारियो
सकलपितृहस्तुअपन्नहस्तुहस्त्याप्रकालेहस्तुगारिस्वर्गलोककनप्राप्तागारियाइकह्याकावस्तुतीर्थस्नानपृथ्वीदानमहा
जयदेवतापूजापितृतर्पणादिलेजोफलमित्त्वहोफलक्षणमात्रभात्मचिन्तनरूपयोगलेदिंद्योभावजनाया १०१

• इतिश्रीगोरक्षयोगशास्त्रिमुक्तिसोपानसञ्ज्ञकेउत्तरशतकम्परिपूर्णमिदम् •

श्रीगोरक्षगुरुकृपाश्रयेमिलीगोरक्षवाक्यार्थमाजोमैलेखनागयांतविरिहनुयोगीहस्तुविन्नले भाषाहोभनि
हेलनाजनिगहनशदार्थजाव्याहस्तुयोगभासनभैरहस्तुमिलनुकद्वैदसदार्थले १ • इतिश्रीगोरक्षयोगशा
स्त्रिमुक्तिसोपानसञ्ज्ञकेदेवज्ञकेशरिपंगिडतविरचित्तयांभाषाव्याख्यायांसमाधिकल्पतारव्यायामुत्त
रशतंपरिपूर्णम् • शुभमस्तुसर्वदा



55
25